

Guida allo Yoga

Sri Aurobindo

Dopo un'intensa attività politica come uno dei capi più ascoltati del moto nazionalista indiano dei primi anni del secolo, Sri Aurobindo si ritira a Pondicherry dove fissa le basi dello Yoga Integrato e crea l'Ashram.

La prima formazione in mezzo a un mondo in lotta doveva segnare il suo destino. Egli infatti non dissocia mai la vita spirituale da quella quotidiana e dagli incalzanti problemi politici e sociali. Sri Aurobindo annuncia la certezza della prossima apparizione di un nuovo potere di coscienza che egli chiama semplicemente Supermente. Seguito logico della vita e della mente, la cui emersione fuori dalla materia si è compiuta nel corso di una lunga evoluzione terrestre, la Supermente segnerà una nuova tappa di questa evoluzione.

Sri Aurobindo è uno dei più grandi maestri spirituali della nostra epoca.

Il suo scopo, infatti, è stato quello di indicare a tutti la via della liberazione. Acquistando la coscienza di sé, l'individuo compie il primo passo della propria evoluzione. Il segreto dello yoga di Aurobindo sta proprio in questa trasformazione, che non è un abbandono o un annullamento della natura ordinaria, ma un cambiamento di coscienza, e quindi di stato.

La coscienza di sé comporta un più rapido procedimento di evoluzione, che si attua, appunto, per mezzo dello yoga. Il fine superiore che ispira questa concezione è quello di portare l'umanità ad una più alta e diversa coscienza di sé, poiché il tempo per questa maturazione è finalmente giunto.

Quest'opera, pertanto, ha un carattere illuminante circa la missione di Aurobindo, che è quella di trovare ed esprimere il divino nell'uomo. Non si tratta di un miglioramento, ma di una radicale e completa trasformazione.

Il presente volume è composto di quattro parti, che si integrano e si completano vicendevolmente, offrendo un quadro esatto dello yoga di Aurobindo, e rappresentano nel contempo una valida e preziosa guida per la pratica dello yoga.

Il fatto che una grande parte del testo si basi su risposte del Maestro alle domande dei suoi discepoli, coordinate in modo organico e logico, accresce ulteriormente il valore e l'utilità dell'opera, dando modo di comprendere a fondo e con chiarezza gli enunciati relativi allo yoga di Aurobindo.

Prefazione:

Studio sullo Yoga di Sri Aurobindo (di Nolini Kanta Gupta)

I

Si parla spesso della conquista della Natura. Si dice anche che la vera ragion d'essere degli uomini sia proprio questa conquista. Che cosa vuole realmente esprimere l'idea? La scienza moderna ha un suo modo particolare di conquista. Ha raggiunto una certa capacità di controllo e di conquista ed anche un notevole dominio su certi settori; ma per quanto grande e sorprendente possa sembrare sul proprio terreno, non arriva a scalfire l'uomo nella sua profonda realtà e non cambia in nulla il suo destino e il suo essere, in quanto la parte più vitale della natura è la regione delle forze di vita, dei poteri, della malattia, dell'età e della morte, della lotta, dell'avidità, della cupidigia e di tutti gli istinti animali nell'uomo e di tutte le forze oscure e primitive, le forze dell'ignoranza, che rappresentano la parte vera e fondamentale della natura e del mondo in cui l'uomo si dibatte.

Elevandoci nel mondo della mente, troviamo una regione chiaroscura in cui la menzogna si riveste di verità, i pregiudizi circolano come verità e le semplici nozioni governano come se fossero

Guida allo yoga

veri e propri ideali.

Questa è la natura attuale dell'uomo con i suoi centri mentale, vitale e fisico, la natura inferiore di cui parlano gli antichi saggi, quella che lo vincola inesorabilmente alle basse regioni, inesorabilmente in un dharma inferiore, in un modo di vita imperfetto. Nessuna azione umana, sia questa perfetta o imperfetta, ha il potere di cambiare, neppure dello spessore di un capello, la rotta che la natura si è da tempo tracciata. La natura e la società umana sono sorte e vengono dirette dalle forze di questa natura inferiore e, quali che siano i ritocchi e le variazioni che apportiamo a questi elementi di apparenza, lo schema generale e la forma fondamentale di vita non cambiano. Per spostare la terra e darle un'altra orbita si deve trovare un punto d'appoggio fuori della terra stessa. Conquistare la natura non significa altro che questo.

Sri Aurobindo non predica l'abbandono della vita ed un ritiro nell'infinito passivo e silenzioso; lo scopo della vita, secondo lui, non è l'estinzione della vita.

La sua sadhana parte dalla percezione di un potere situato al di là della natura ordinaria: il punto d'appoggio, come abbiamo detto, fuori della terra. Il primo passo è la scoperta e la manifestazione di una nuova coscienza che, mediante la propria pressione ed il compimento della sua legge produrrà un rovesciamento assoluto della natura dell'uomo. L'umanità è in mano agli asura che creano l'uomo a loro immagine. Per sloggiarli, gli dei, con tutta la loro potenza, devono incarnarsi nell'essere umano ed entrare nel gioco. È un'impresa formidabile, che molti giudicheranno impossibile, ma è certamente ben lontana dal quietismo e dalla passività.

II

Quando Sri Aurobindo dichiarava: Il nostro yoga non è per noi, ma per l'umanità, un gran numero di persone respirò di sollievo al pensiero che la grande anima non era, dopo tutto, interamente perduta per il mondo, e che il suo nome non sarebbe stato iscritto nella lunga lista dei samnyasin che l'India ha prodotto nel corso dei secoli. Si capì che il suo yoga era uno yoga moderno al servizio dell'umanità; e se questo servizio non era la totalità e tutta la sostanza della Sua spiritualità, era almeno qualcosa di utile. Doveva probabilmente rappresentare qualche arte destinata ad attirare poteri invisibili per rendere la vita umana migliore, mediante un sistema che avrebbe presentato vantaggi sui risultati ottenuti coi semplici mezzi razionali e scientifici.

Sri Aurobindo si accorse che l'essenza stessa del suo insegnamento era falsata dall'interpretazione delle sue parole. Dovette perciò cambiare la sua formula; Il nostro yoga non è per l'umanità, ma per il Divino.

Questo cambiamento, l'apparente voltafaccia, non fu bene accolto da certi ambienti che, credendo di dover abbandonare la speranza di vederlo ritornare a lavorare per il suo paese e per il mondo, tornarono a considerarlo, irrevocabilmente, un sognatore metafisico, separato dal mondo e così sterile come l'Assoluto (Brahman) Immutabile.

Per avvicinarsi meglio all'ideale di Sri Aurobindo, conviene riunire le due formule e dire che la sua missione è quella di trovare e di esprimere il Divino nell'umanità. Il servizio che egli vuol rendere all'umanità è di far sì che il Divino si manifesti e s'incarni nell'umanità stessa. Il suo scopo non è di migliorare, ma di cambiare radicalmente, di apportare la completa trasformazione: Divinizzare la vita umana.

Anche in questo caso dobbiamo guardarci da ogni possibile malinteso.

La trasformazione della vita umana non significa necessariamente che l'intera umanità debba trasformarsi in una razza di dèi o di esseri divini; ma nello stesso modo in cui l'uomo è evoluto dall'animale in un tipo superiore di animalità, senza che per questo l'intero regno animale si sia trasformato in umanità, attraverso l'evoluzione, apparirà sulla terra un tipo superiore.

Per quello che concerne la possibilità di una simile trasformazione, e Sri Aurobindo ci garantisce che non solamente è possibile, ma inevitabile, non dobbiamo perder di vista che la forza che produrrà simili risultati è già al lavoro; non è un potere umano individuale, ma lo stesso Divino, la

Shakti stessa del Divino che lavora a creare il risultato che Sri Aurobindo ha dichiarato inevitabile.

È il centro del mistero, la chiave di volta del problema. La venuta della razza superumana o divina, per quanto miracoloso o prodigioso possa sembrare il fenomeno, può divenire una cosa di pratica attualità precisamente perché non è lo strumento umano che ha in mano l'impresa, ma lo stesso Divino nella Sua Potenza, Saggezza e Amore supremi. La Sua discesa nella natura umana per purificarla, trasformarla e renderla adatta quale Sua dimora è sadhana dello yoga di Sri Aurobindo.

Il sadhaka deve solamente restar tranquillo e silenzioso, pieno di un'aspirazione calma, aperto, consenziente, ricettivo alla forza unica; non ha bisogno né deve tentare di fare le cose mediante uno sforzo indipendente e personale, ma di farle fare, o di lasciarle fare, dal Divino Maestro o Guida. Tutti gli altri yoga o discipline spirituali del passato contemplavano l'ascesa della coscienza, la sua sublimazione, la sua fusione e la finale dissoluzione nello Spirito. Se pure si contemplava la discesa della Coscienza divina, per preparare la sua dimora definitiva in una natura umana dinamica e prammatica, non era il tema principale degli sforzi e delle realizzazioni.

Inoltre, la discesa di cui ci parla Sri Aurobindo non è la discesa di una coscienza divina, in quanto esistono varietà infinite di coscienze divine, ma della coscienza del Divino, dello stesso Divino con la sua Shakti, poiché a Lei è affidato il compito di lavorare direttamente per la trasformazione evolutiva della nostra epoca.

Non è lo scopo di questa prefazione estendersi fino a particolareggiare il senso esatto della discesa, del suo processo, delle linee di attività impiegate, dei risultati che si ottengono. Perché si avrà una vera discesa: la Luce divina penetrerà dapprima nella mente ed incomincerà da lì la sua opera di purificazione, anche se sarà sempre il cuore interiore il primo a riconoscere la divina essenza e ad accettarne l'azione. La mente superiore rappresenta la sommità della comune coscienza umana e riceve più facilmente le radiazioni che discendono. Dalla mente, la Luce filtra nelle regioni più dense delle emozioni e dei desideri, delle attività della vita e del dinamismo vitale per arrivare fino nella materia rozza, nella dura e oscura roccia del corpo fisico che deve a sua volta ricevere l'illuminazione ed assumere le vere forme ed i veri aspetti della luce suprema.

La realizzazione in terra di una vita spirituale o divina è soprattutto un atto di bellezza, un'opera d'arte; poiché dal punto di vista delle realtà essenziali ed interiori appare che la spiritualità, se non è l'arte più alta, è almeno la base delle arti. Se arte significa esprimere l'anima delle cose, poiché l'anima vera delle cose è l'elemento divino in esse, bisogna accordare alla spiritualità, alla disciplina, al contatto con lo Spirito, col Divino, la vetta massima nella gerarchia delle arti: l'arte della vita. Fare dell'esistenza un lavoro perfetto di pura bellezza nelle sue linee, senza errori nel ritmo, riempito di forza, irrorato di luce, vibrante di delizia, incorporare, in una parola, il Divino, rappresenta il più alto ideale della spiritualità.

Vista da questo lato, la spiritualità di Sri Aurobindo è il nec plus ultra della creazione artistica.

III

Lo yoga di Sri Aurobindo è lo yoga proprio della natura. La natura segue infallibilmente ed inevitabilmente uno yoga che è la più segreta legge del suo essere. Yoga significa essenzialmente cambiamento o trasformazione, elevazione ed un ampliarsi dell'essere mediante la comunione, l'unione o l'identificazione con una coscienza più elevata e più vasta.

Questo procedimento per lo sviluppo nella natura è precisamente ciò che si chiama evoluzione. È un alto principio, fino ad ora avvolto e nascosto dietro il velo, apportato e fissato nella coscienza terrestre quale fattore dinamico nel lavoro manifestato dalla natura. La prima fase dell'evoluzione fu lo stato della materia incosciente, degli elementi fisici senza vita. La seconda quella della vita semicosciente della pianta, la terza quella della vita cosciente dell'animale e finalmente la quarta, in cui ci troviamo attualmente, quella della vita cosciente di sé, incarnata nell'uomo.

Il corso dell'evoluzione non è arrivato al punto finale; secondo Sri Aurobindo la prossima fase, che la natura prevede e che si prepara a fare apparire e a stabilire, è la vita, attualmente per noi

Guida allo yoga

ultracosciente, incarnata in un tipo ancora superiore, in quello del superuomo o dell'uomo-dio. Il principio di coscienza che determinerà la natura e la costruzione di questo nuovo essere è un principio spirituale al di là di quello mentale, che l'uomo incarna attualmente. Può essere chiamato Supermente o Gnosi.

La mente è stata fino a questo momento l'ultima espressione della coscienza in evoluzione. Nel modo in cui si è sviluppata nell'uomo rappresenta lo strumento più elevato costruito ed organizzato dalla natura, attraverso il quale l'essere cosciente può esprimersi. La coscienza al di là della mente non è ancora un elemento né visibile né dinamico della vita sulla terra; i santi, i veggenti ne hanno avuto dei segni e sono penetrati in essa in gradi e modi diversi; ha gettato le sue illuminazioni sulle attività creatrici dei poeti e degli artisti, sui più nobili slanci degli eroi e dei grandi uomini d'azione. Ma il punto più elevato raggiunto in tale direzione, e che si può dare come esempio nelle discipline spirituali, obbliga l'uomo ad uscire dal ciclo dell'evoluzione per immergersi in un assorbimento statico situato, per così dire, all'estremo opposto: lo Spirito in sé, Atman, Brahman, Satchidananda, Nirvana, il primo senza secondo, lo zero senza unità.

Il primo contatto che si ha con questa super-realtà statica avviene attraverso le più alte sfere della mente: una comunione più diretta ed intima si stabilisce attraverso un piano situato appena al di sopra della mente, la zona sovramentale, come l'ha chiamata Sri Aurobindo. Questo tipo di mente dissolve o supera la coscienza dell'ego che limita l'essere alla formazione individualizzata, inceppato com'è dalle limitazioni esteriori della mente, della vita e del corpo. Rivela il Sé o lo Spirito universale, la divinità cosmica e le miriadi di forze che proiettano miriadi di forme; l'esistenza del mondo appare in quella zona un gioco di veli sempre cangianti, sulla faccia di un'ineffabile realtà come ciclo misterioso di perpetua creazione e perpetua distruzione.

È la visione data da Krishna ad Arjuna nella Bhagavad Gîta.

Sulla base di questa visione, il mondo e la creazione vennero a essere considerati fondamentalmente un prodotto dell'ignoranza; l'incapacità, la sofferenza e la morte furono dichiarate il marchio delle cose terrestri. La luce di questo elevato tipo di mente può proiettare un certo chiarore sull'oscurità mortale, ma non può eliminarla né cambiarla completamente. Vivere nella piena luce, essere in essa e farne parte, significa passare al di là. Non che manchino altre vie o tipi di esperienze e di aspirazione spirituale, ma quella che consideriamo ora, ha sempre battuto, dominato e sommerso tutto il resto.

Non è necessario che la coscienza illusoria iniziale del Sovramentale conduca solo alla conoscenza statica del Brahman o a shunyam, il nulla (sterile, statico). In verità vi è in questo processo particolare di coscienza una lacuna fra Maya e Brahman, come se non si potesse passare dall'uno all'altro che per un salto. Questa lacuna viene colmata nello yoga di Sri Aurobindo con il principio della Supermente, non sintetica ed analitica ⁽¹⁾ nella propria conoscenza come il Sovramentale e l'intelligenza mentale più elevata, ma inevitabilmente unitaria, persino nell'estrema diversità.

La Supermente è coscienza di verità statica e dinamica, esistente in sé e creativa. In essa le cose esistono nella loro perfetta realtà spirituale; ognuna di esse è coscientemente la realtà divina nella sua essenza trascendente, nella sua estensione cosmica e nella sua individualità spirituale. La Supermente riunisce tutte le diversità senza distruggerle, annullando e respingendo la coscienza di separazione che è il movimento iniziale dell'ignoranza. La prima ombra della coscienza d'illusione si presenta quando la luce supermentale entra nella penombra della sfera mentale.

Questa forza contiene e mantiene nella loro unità le numerose linee, non separate, della verità essenziale inalterata verso la progressione di ciascuna di queste verità in cui ognuna penetra e sostiene l'altra, e per questo il suo gioco d'azione e la sua creazione non ammettono passi falsi,

1 La Supermente non è solamente sintetica. -La Supermente è sintetica nelle sue infime sfere, dove prepara i principi del sovramentale. La sintesi è necessaria ad analisi avvenuta e dopo che tutto sia stato disseccato, spezzettato (analisi); allora si deve raggruppare. Ma la Supermente è unitaria e non ha mai diviso. Non ha bisogno perciò di riunire le parti o i frammenti sparsi; ha sempre mantenuto uniti i coscienti molteplici nell'unico cosciente. (Sri Aurobindo).

tentennamenti o deviazioni, in quanto ogni verità riposa sulle altre e su Colui che le armonizza tutte e che non agisce come potere di divergenza e nemmeno di concorrenza con gli altri poteri dell'essere.

Nella zona sovramentale invece incomincia il gioco delle possibilità divergenti, le certezze semplici, dirette, unite e assolute della coscienza supermentale arretrano di un passo, cedendo davanti all'interazione delle forze che si presentano dapprima separatamente individualizzate per divenire subito dopo contrarie e contraddittorie. Nella zona sovramentale esiste un'unità cosciente che si mantiene dietro il velo; tuttavia ogni potere, ogni verità, ogni aspetto di questa unità viene incoraggiato a realizzare le proprie possibilità come se fosse autosufficiente, usando il resto per il proprio arricchimento, fino a raggiungere, nelle zone più dense e più oscure che si trovano al di sotto, ciechi conflitti e battaglie assurde e, sembra anche, una selezione guidata dal caso. La creazione che discende verso l'ignoranza diviene un'involuzione dello Spirito nella materia attraverso la mente e la vita, l'evoluzione è un movimento contro corrente, un viaggio di ritorno dalla materia verso lo Spirito, e rappresenta lo svolgimento, la scoperta, la liberazione graduale dello Spirito, l'ascesa e la rivelazione della coscienza involuta attraverso una serie di risvegli: la materia, risvegliandosi alla vita, la vita alla mente e la mente cercando di divenire cosciente di qualcosa al di sopra di se stessa, in un potere dello spirito cosciente.

Il risultato apparente o reale del movimento di nescienza, d'involuzione, è stato una negazione crescente dello Spirito; ma il suo scopo nascosto è alla fine quello d'incarnare lo Spirito nella materia per esprimere qui nel tempo e nello spazio cosmico gli splendori della realtà fuori del tempo.

Il corpo materiale, quando appare, porta con sé inevitabilmente, sembra, la mortalità; pare persino che sia modellato di mortalità, in modo che in questa cornice e in questo campo, l'Immortalità, l'eterno Spirito-Coscienza che è la verità e la realtà segreta nel Tempo e dietro il Tempo, possa essere stabilita e il Divino posseduto, o meglio che possiede Se stesso; non nel modo invariabile della coscienza statica, come lo fa ancora dietro il gioco cosmico, ma nel gioco stesso e nei molteplici modi dell'esistenza terrestre.

IV

Il segreto dell'evoluzione è, come ho già detto, uno slancio verso la liberazione e lo sbocciare della coscienza fuori di un'apparente incoscienza. Nei primi momenti il movimento è assai lento e graduale perché è incoscienza della natura.

Nell'uomo acquisisce la possibilità di essere cosciente e di conseguenza di avere una maggiore celerità d'avanzamento. È, in realtà, la funzione stessa dello yoga: compiere l'evoluzione della coscienza accelerando i procedimenti della natura mediante la volontà cosciente del sé nell'uomo.

Un organo dell'essere umano è stato specialmente sviluppato per divenire lo strumento effettivo di questo procedimento yoghico. La coscienza di sé che ho descritto come il carattere distintivo dell'uomo è una facoltà di quest'organo. Si tratta dell'anima dell'uomo, del suo essere psichico. In origine quest'anima era la scintilla della divina coscienza discesa nella materia, che fin da quel tempo ha tentato di liberarsi attraverso la marcia in avanti dell'evoluzione; nell'uomo ha raggiunto una crescita ed un potere sufficiente per giungere sino alla possibilità di dirigere la propria coscienza esteriore. È anche il canale mediante il quale la coscienza divina può raggiungere i livelli inferiori della natura umana: L'essere non più grande di un pollice, sempre seduto nelle profondità interiori del cuore di cui parlano le Upanishad. Essa è anche la base della vera individualità e dell'identità personale. L'essere psichico o anima, secondo la terminologia aurobindiana, è da una parte in contatto diretto con il Divino e con la coscienza superiore, e dall'altra è il sostegno segreto e il controllo della coscienza inferiore, il nucleo a cui il corpo, la vita e la mente sono organizzati.

Il primo passo decisivo dello yoga viene fatto quando si diviene coscienti dell'essere psichico, oppure, vedendo le cose dall'angolo opposto, quando l'essere psichico si fa avanti e prende possesso

Guida allo yoga

dell'essere esteriore incominciando ad influire sui movimenti della mente, della vita e del corpo, liberandoli gradualmente dal giro comune della natura ignorante. Infine, quando l'essere psichico entra in pieno possesso di se stesso e del proprio potere, può divenire il diretto veicolo della coscienza supermentale che potrà in tal modo agire liberamente e assolutamente per la totale trasformazione della coscienza esteriore, trasfigurandola in un corpo perfetto della Verità-Coscienza, nella sua divinizzazione.

Ecco dunque il segreto: la trasformazione e non l'abbandono o l'annullamento della natura umana ordinaria.

L'anima, o vero essere nell'uomo, elevata a coscienza supermentale, è lo scopo che la natura cerca attualmente di realizzare nel suo slancio evolutivo. L'uomo è stato chiamato a compiere questo lavoro affinché in lui ed attraverso di lui, la trascendenza e la trasformazione decretate possano aver luogo.

Bisogna notare che, nello stesso modo in cui la mente non è il grado massimo nella scala dell'evoluzione, il progresso evolutivo non si arresterà con la manifestazione e l'incarnazione della Supermente. Vi sono al di là principi superiori e si può presumere che anch'essi attendano il loro momento per manifestarsi e incarnarsi sulla terra.

La creazione non è cominciata nel tempo (anadi) e non avrà mai fine (ananta). È un eterno processo di sviluppo progressivo dei misteri dell'infinito. Si può però dire che con la Supermente la creazione s'impegna in un ordine diverso di esistenza. Prima esisteva il regno dell'ignoranza, dopo verrà quello della Luce e della Conoscenza. Fino ad ora il principio dirigente era la mortalità; esso sarà sostituito dalla coscienza dell'immortalità.

L'evoluzione si è realizzata mediante lotte e sofferenze, con la Supermente si realizzerà in un fiorire spontaneo, armonioso e felice.

Abbiamo detto che per un uomo, avente come strumento la coscienza di sé o la coscienza dell'essere psichico, l'evoluzione diviene suscettibile di un procedimento concentrato e più rapido che è il procedimento dello yoga. Quanto più lo strumento cresce e riunisce attorno a sé dei poteri, e viene infuso dal soffio divino, tanto più sarà rapido e concentrato. Infatti l'evoluzione è dall'inizio in costante e graduale accelerazione. Le fasi primitive della materia morta, delle sole forze chimiche, fu una lunghissima fase, ci vollero milioni e milioni di anni per giungere al punto in cui la manifestazione di vita divenne possibile. Il periodo di vita elementare che ne seguì e che si manifestò nella pianta, anche se è durato diversi milioni di anni, fu molto più breve del precedente e terminò con l'apparizione della prima forma animale. L'epoca della vita animale fino all'arrivo dell'uomo fu molto più breve di quella del periodo vegetale. L'uomo è già vecchio di uno o due milioni di anni ed il tempo di lasciarsi trasformare in un essere di ordine superiore è giunto.

In quanto all'estendersi della realizzazione non è cosa di grande importanza. Non è la quantità, ma la sostanza che conta. Anche se questa si riducesse ad un piccolo nucleo, sarebbe sufficiente almeno per incominciare, sempre che sia la vera e genuina manifestazione.

-Anche una piccolissima quantità di Quello ci libera da un gran terrore .

Ma se ci venisse richiesta la prova di quanto abbiamo affermato, se ci chiedessero come potremmo essere certi di non inseguire una chimera, possiamo solamente rispondere con un vecchio e saggio proverbio inglese: La prova del "pudding" si ha quando lo si mangia .

Nota del traduttore

Questo libro è composto di estratti delle lettere di Sri Aurobindo ai suoi discepoli. I diversi testi sono stati riuniti e classificati con l'intento di aiutare coloro che aspirano a comprendere e a praticare lo yoga.

Si deve tener presente che questi scritti erano in risposta a domande specifiche e a casi particolari, e quindi di utilità assoluta solo per il discepolo a cui la risposta era diretta. Comunque, nella generalità dei casi, e applicando l'insegnamento con la dovuta riflessione, la loro utilità è di indubbio valore.

Basi dello yoga
Traduzione a cura di Radha

1. Calma, Pace, Equanimità

È impossibile stabilire una base nello yoga se la mente è agitata. La quiete mentale è la prima condizione.

Non il dissolversi della coscienza personale è lo scopo principale dello yoga, bensì l'apertura di questa coscienza ad una più alta vita spirituale, ed anche per questo una mente quieta è di fondamentale importanza.

La prima cosa da farsi nella sadhana (La pratica dello yoga) è stabilire nella mente una pace e un silenzio durevoli.

Altrimenti potrete avere esperienze, ma nulla sarà permanente. La vera coscienza può formarsi soltanto in una mente silenziosa.

Avere la mente tranquilla non significa la mancanza assoluta di pensieri o di movimenti mentali; significa che essi rimarranno alla superficie e che sentirete il vostro vero essere interiore separato, che osserva senza lasciarsi coinvolgere, capace di sorvegliarli e di giudicarli, respingendo tutto ciò che deve essere respinto, accettando e mantenendo tutto ciò che è vera coscienza e vera esperienza.

La passività mentale è positiva, ma badate di rimanere passivi soltanto alla Verità e al tocco della Shakti (La coscienza divina all'opera nella Materia) divina. Se subite passivamente le suggestioni e gli influssi della natura inferiore, sarete incapaci di progredire, o vi esporrete all'assalto di forze avverse che potranno condurvi lontano dal vero cammino dello yoga.

Aspirate a che la Madre vi dia nella mente tranquillità e calma invariabili e il senso continuo dell'essere interiore in voi, intoccato dalla natura esteriore e rivolto verso la Luce e la Verità.

Le forze che ostacolano la sadhana vengono dalla natura mentale, vitale e fisica inferiore. Dietro di esse si trovano i poteri avversi dei mondi mentale, vitale e fisico sottile. Si può lottare con successo contro le potenze ostili quando la mente e il cuore hanno assunto un unico orientamento e si sono concentrati in un'aspirazione esclusiva verso il Divino.

Il silenzio è sempre utile, ma per tranquillità mentale non intendo un silenzio completo. Intendo una mente libera da inquietudini e turbamenti, salda, disponibile e lieta, che possa aprirsi alla Forza che cambierà la natura. È importante evitare l'abitudine a lasciarsi invadere da pensieri importuni, falsi sentimenti, confusione d'idee, movimenti sbagliati. Tutto questo turba la natura, la rende oscura, e rende difficile il compito della Forza; quando la mente è tranquilla e in pace, la Forza può agire più facilmente. Dovrebbe essere possibile vedere, senza esserne sconvolti o depressi, le cose che in voi occorre cambiare: il cambiamento ne sarà facilitato.

La differenza tra una mente vuota e una mente calma è questa: quando una mente è vuota non vi sono pensieri, concetti, nessuna specie di azione mentale, eccetto la percezione essenziale delle cose senza che intervenga la formazione di idee; nella mente calma, invece, la sostanza dell'essere mentale è immobile, tanto che nulla riesce a turbarla. Se si formano pensieri o attività, non sorgono dalla mente, ma vengono dall'esterno e l'attraversano come un volo di uccelli attraverso il cielo in un'aria immota. Passano senza nulla turbare, senza lasciare traccia. E se anche migliaia d'immagini o i più violenti avvenimenti attraversano la mente, la sua calma immobilità rimane, come se il tessuto stesso fosse fatto di una sostanza di eterna e indistruttibile pace. Una mente che abbia acquisito questa calma può cominciare ad agire anche con intensità e forza, mantenendo tuttavia la sua fondamentale immobilità, non creando niente di suo, ma dando una forma mentale a ciò che riceve dall'Alto, senza aggiungervi nulla, con calma e imparzialità, e tuttavia nella gioia della Verità, nella potenza e nella luce gioiose del suo passaggio.

Non è indesiderabile per la mente divenire silenziosa, libera da pensieri ed immota, perché proprio quando entra nel silenzio si verifica più spesso la completa discesa d'una grande pace

Guida allo yoga

proveniente dall'Alto e, in questa sconfinata tranquillità, la realizzazione del Sé silenzioso al di sopra della mente, diffuso ovunque nella sua immensità. Però, quando la pace e il silenzio mentale siano stati ottenuti, la mente vitale tenta di precipitarsi ad occupare il posto vacante, oppure la mente meccanica, per lo stesso fine, tenta di sollevare la ridda dei consueti e volgari pensieri. Il sadhaka deve aver cura di respingere gli intrusi e d'imporre loro il silenzio affinché, almeno durante la meditazione, la pace e la quiete della mente e del vitale siano complete. Il modo migliore per ottenere un tale risultato consiste nel mantenere una volontà forte e silenziosa. Questa volontà è quella del Purusha (L'anima, il Sé cosciente che sostiene le operazioni della natura (Prakriti)) dietro la mente; quando essa è in pace, quand'è silenziosa, si può divenire coscienti del Purusha, anch'egli silenzioso, separato dalla azione della natura.

È utilissimo, se non indispensabile, essere calmi, saldi, fermi nello spirito, dhîra sthira, mantenendo la quiete della mente e la separazione tra il Purusha interiore e la Prakriti esteriore. Finché l'essere resta soggetto al turbinio dei pensieri o al tumulto dei moti vitali, non si può essere calmi e stabili nello spirito. È indispensabile distaccarsi, ritirarsi da quelli, sentendoli separati da se stessi.

Per scoprire la vera individualità e formarla nella natura sono necessarie due cose: prima di tutto essere coscienti del proprio essere psichico, situato dietro il cuore, poi la separazione del Purusha dalla Prakriti. Perché l'individuo reale è dietro, velato dalle attività della natura esteriore.

Una grande ondata (o un mare) di calma, e la coscienza continua d'una sconfinata e luminosa Realtà, è precisamente il carattere della realizzazione fondamentale della Verità suprema quand'essa tocca, per la prima volta, la mente e l'anima.

Non si potrebbe desiderare migliore inizio o fondamento migliore; è una roccia su cui può essere edificato il resto. Certamente non significa solo una Presenza, ma la Presenza, e sarebbe un grave errore indebolire l'esperienza non accettandola o insinuando qualche dubbio sulla sua natura.

Non è necessario definirla e neppure si dovrà tentare di farsene un'immagine, perché la Presenza è di natura infinita. Tutto ciò che deve manifestare di se stessa o esteriorizzare lo farà inevitabilmente col proprio potere, purché ci sia un consenso continuo.

È assolutamente vero che è una grazia che ci viene inviata, e l'unico modo di ricambiarla è l'accettazione piena di gratitudine e, rimanendo aperti al suo influsso, permettere al Potere che ha toccato la coscienza di sviluppare nell'essere ciò che dev'essere sviluppato. La trasformazione totale della natura non può avvenire in un attimo; richiede necessariamente molto tempo e procede per gradi; l'esperienza attuale è soltanto un inizio, una base per una nuova coscienza in cui diverrà possibile la trasformazione. La spontaneità meccanica dell'esperienza basta a dimostrare che non è il prodotto della mente, della volontà o delle emozioni, ma che proviene da una Verità molto al di là di tutto ciò.

Indubbiamente, il rifiuto dei dubbi implica il controllo sui propri pensieri. Per lo yoga, e non solo per lo voga, il controllo sui propri pensieri è tanto necessario quanto quello sulle passioni, sui desideri vitali e sui movimenti del proprio corpo. È impossibile divenire un essere mentale pienamente sviluppato se non si domina il pensiero, se non se ne è il testimone, il giudice, il padrone, il Purusha mentale, man“maya purusha, sakshî, anumanta, îshwara. Alla mente non conviene essere la palla da tennis dei pensieri sregolati e ribelli, più di quanto non le convenga essere un vascello senza timone nel mare tempestoso dei desideri e delle passioni o lo schiavo dell'inerzia o degli impulsi del corpo. So che per l'uomo è molto difficile perché, essendo prima di tutto una creatura della Prakriti mentale, si identifica ai moti della propria mente e non può dissociarsene subito e mettersi al riparo dai vortici e dai risucchi della tempesta mentale. Dominare il proprio corpo (almeno una parte dei suoi moti) gli riesce relativamente facile; meno facile, ma ancora possibile, acquisire dopo una certa lotta il dominio mentale degli impulsi e dei desideri vitali; ma sedersi al di sopra del turbine dei pensieri, come lo yogi tantrico in riva al fiume, non è altrettanto agevole. Nondimeno è possibile. Ogni uomo che abbia sviluppato una certa capacità mentale, che sia al di sopra della media, deve, in un modo o nell'altro, almeno in certi periodi e per

speciali motivi, poter separare le due parti della mente: la parte attiva, che è una fabbrica di pensieri, dalla parte quieta, in piena padronanza di se stessa, ad un tempo Testimone e Volontà, che li osserva, li giudica, li respinge, li elimina, li accetta, impone correzioni e cambiamenti, il Signore nella Casa della Mente, capace di autopadronanza, samrajya.

Lo yogi va ancora più lontano, non soltanto ne è il signore, ma anche quando è occupato con la mente, se ne separa, per così dire, situandosi al di sopra delle occupazioni mentali, libero e lontano. L'immagine dell'officina dei pensieri per lui non è più valida; perché vede che essi vengono dall'esterno, dalla Mente universale o dalla Natura universale; a volte ben formati e distinti, a volte informi, assumono un'espressione da qualche parte in noi. L'occupazione principale della mente può essere sia un'accettazione, sia un rifiuto a queste onde di pensieri (come alle ondate del mondo vitale e a quelle dell'energia del fisico sottile); oppure, quella di foggiare in forma personale-mentale la sostanza dei pensieri (o dei moti vitali) con la Forza della Natura circostante.

Le possibilità dell'essere mentale non sono limitate; egli può essere il libero Testimone e il Padrone in casa propria. La libertà e la padronanza progressive della mente rientrano perfettamente nelle possibilità di chiunque possieda la fede e la volontà d'intraprenderne la conquista.

Come primo passo bisogna avere una mente tranquilla; acquisire il silenzio è il passo successivo ma innanzi tutto dev'esserci la quiete. E per quiete intendo una coscienza mentale interiore che vede i pensieri muoversi e venire verso di essa, ma che non sente che sta pensando, che non s'identifica con i pensieri e non li considera suoi. Pensieri e moti mentali possono attraversare la mente come viandanti che, venuti da lontano, passano attraverso un paese silenzioso; la mente li osserva tranquilla, oppure non si cura d'osservarli, ma, in ambedue i casi, non diviene attiva e non perde la sua tranquillità.

Il silenzio è qualcosa di più della tranquillità. Può essere acquisito bandendo del tutto i pensieri dalla mente interiore, mantenendoli silenziosi o completamente al di fuori. Ma è più facile stabilirlo con una discesa dall'Alto: lo si sente scendere, penetrare e occupare, avvolgere la coscienza personale, che tende allora ad immergersi nel vasto silenzio impersonale.

Il significato dei termini pace, calma, tranquillità, silenzio ha una propria sfumatura, ma non sono facili da definirsi.

La pace, shanti La calma, sthirata La tranquillità, achanchalata Il silenzio, nishchala niravata La tranquillità è uno stato che non ammette né agitazione né turbamento.

La calma è anche uno stato che nessun turbamento può scuotere, ma meno negativo della tranquillità.

Uno stato ancor più positivo è la pace: essa porta con sé un senso di liberazione e di stabile armonioso riposo.

Nel silenzio, infine, non hanno luogo movimenti né della mente né del vitale: regna in questa condizione una totale immobilità che nessuna azione superficiale può penetrare o alterare.

Rimanete nella tranquillità e non turbatevi se per un certo periodo è una tranquillità vuota; spesso la coscienza assomiglia ad un recipiente che deve essere svuotato del suo contenuto confuso e sgradevole, che deve essere mantenuto momentaneamente vuoto, fino a che non potrà essere riempito di cose nuove e vere, giuste e pure. Bisogna solamente evitare di riempire il vaso col suo antico contenuto melmoso. Nell'intervallo aspettate, apritevi verso l'Alto, invocando continuamente e serenamente, con ardore contenuto, che la pace penetri nel silenzio, e quando la pace sia sopravvenuta, chiedete la Presenza e la gioia.

La calma, anche quando sembra essere inizialmente una cosa negativa, è così difficile da raggiungere che il fatto di averne anche soltanto un poco dev'essere considerato un gran passo avanti.

In realtà, la calma non è una cosa negativa, bensì la natura stessa del Sat-Purusha (L'essere divino) e il fondamento positivo della Coscienza divina.

Qualsiasi cosa si cerchi, qualsiasi cosa si trovi, occorre conservare la calma.

Se la Conoscenza, il Potere, l'ananda (Felicità, Beatitudine) vengono e non trovano queste

Guida allo yoga

fondamenta, sono incapaci di rimanere e devono ritirarsi fino a che la purezza e la pace divina del Sat-Purusha siano stabilite in modo permanente. Aspirate con aspirazione calma e profonda agli altri elementi della Coscienza divina. Essa può essere tanto ardente quanto calma, ma non dev'essere impaziente, agitata, né piena di impazienza rajasica.

Solamente in un essere e in una mente tranquilli, la Verità supermentale può innalzare la sua creazione.

Nella sadhana, l'esperienza deve inevitabilmente cominciare dal piano mentale, ma è necessario che essa sia reale ed autentica. La pressione dell'intelletto e della volontà sulla mente e lo slancio emotivo del cuore verso Dio sono i primi agenti dello yoga, e la pace, la purezza e la calma (con una tregua all'irrequietezza inferiore) sono precisamente la prima base che dev'essere posta. È molto più importante ottenere questa condizione all'inizio che intravedere i mondi ultrafisici o avere visioni, udire voci e ottenere poteri. La purificazione e la calma sono fondamentali nello yoga. Senza di esse si possono avere numerose esperienze di questo genere (mondi, visioni, voci, ecc.) che entrando però in una coscienza impura e agitata, sono quasi sempre disordinate e confuse.

In principio, la pace e la calma non sono costanti, vanno e vengono e occorre di solito molto tempo prima che si stabiliscano nella natura. È dunque preferibile evitare l'impazienza e perseguire risolutamente quello che sta compendosi. Se desiderate avere qualcosa di più della pace e della calma, lasciate che sia la completa apertura dell'essere interiore e la coscienza del Potere divino che opera in voi. Aspirate sinceramente e con grande intensità, ma senza impazienza, e potrete ottenere quello a cui aspirate.

Finalmente avete le vere basi della sadhana. Calma, pace e sommissione costituiscono l'atmosfera indispensabile perché sopravvenga tutto il resto: conoscenza, forza, ananda. Lasciate che questo stato si stabilisca completamente.

Esso non persiste nei periodi di attività perché è ancora confinato nella mente propriamente detta, che ha appena ricevuto il dono del silenzio.

Quando la nuova coscienza sarà completamente formata e si sarà impossessata totalmente della natura vitale e dell'essere fisico (il vitale fino a questo momento è solo sfiorato o dominato dal silenzio, ma non ne è ancora posseduto), questo difetto si dissolverà.

La tranquilla coscienza di pace che avete adesso nella mente non solo deve diventare calma, ma ampliarsi. Dovete sentirla dovunque, sentirvi e sentire tutto in essa. Questo vi aiuterà anche a stabilire una base di calma nell'azione. Quanto più estesa diverrà la vostra coscienza, tanto più diverrete capaci di ricevere dall'alto. La Shakti potrà scendere introducendo forza, luce e pace nell'organismo. Quello che in voi sentite di limitato e ristretto è la mente fisica; essa può ampliarsi solo a condizione che questa luce e coscienza più vasta scendano e si impossessino della natura.

L'inerzia fisica che provate, diminuirà e scomparirà probabilmente solo quando l'energia dall'alto scenderà nell'organismo.

Rimanete tranquillo, apritevi e chiedete alla Shakti divina di stabilire la calma e la pace, di ampliare la coscienza e colmarla di tutta la luce e il potere che può attualmente ricevere e assimilare.

Abbiate cura di non essere troppo impaziente, perché potreste di nuovo turbare la tranquillità e l'equilibrio che si sono stabiliti nella natura vitale.

Abbiate fiducia nel risultato finale e date al Potere il tempo di portare a termine la sua opera.

Aspirate, concentratevi nel giusto spirito e, qualunque siano le vostre difficoltà, siate certi che raggiungerete la meta che vi siete prefissa. Dovete imparare a vivere nella pace che è dietro a quel qualcosa di più vero in voi, e sentire che questo è il vostro vero essere. Considerate il resto non come il vostro vero sé, ma solo come un semplice flusso di movimenti superficiali e mutevoli che si ripetono e che dovranno sicuramente sparire quando emergerà il vero Sé.

Il vero rimedio è la pace: distrarsi con un duro lavoro offre un sollievo momentaneo, anche se una certa regolare attività è necessaria per il giusto equilibrio delle diverse parti dell'essere. Sentire la pace sopra e intorno al capo, costituisce il primo passo. Occorre poi entrare in contatto con essa,

affinché scenda in voi e colmi la vostra mente, la vostra vita, il vostro corpo, avvolgendovi in modo tale che possiate vivere in essa; perché la pace è il solo segno della presenza del Divino in voi, e una volta che ne siate permeato, tutto il resto verrà.

La sincerità nelle parole e nel pensiero è d'importanza capitale.

Quanto più riuscirete a capire che la menzogna non è parte di voi, ma che viene su di voi dal di fuori, tanto più facile vi sarà rifiutarla e respingerla.

Perseverate, e ciò che è ancora storto verrà raddrizzato e conoscerete e sentirete in modo continuo la verità della Presenza divina; la vostra fede sarà così giustificata dalla esperienza diretta.

Come prima cosa aspirate e pregate la Madre che vi dia la tranquillità nella mente, la purezza, la calma e la pace, una coscienza sveglia, una devozione intensa, forza e capacità spirituale per affrontare tutte le difficoltà interiori ed esteriori e farvi arrivare fino in fondo al vostro yoga.

Se la coscienza si sveglia e c'è devozione e intensità d'aspirazione, la mente potrà crescere in conoscenza, a condizione che impari ad essere tranquilla e calma. Ciò è dovuto ad una coscienza e ad una sensibilità acute dell'essere fisico, e in particolare del fisico vitale.

È bene che il fisico divenga sempre più cosciente; ma le comuni reazioni umane di cui prende coscienza non dovrebbero sopraffarlo, né nuocerli gravemente, e neppure sconvolgerlo.

Come nella mente, anche nel sistema nervoso e nel corpo devono manifestarsi una vigorosa equanimità, una padronanza e un distacco che permettano al fisico di conoscere queste reazioni e di entrare in contatto con esse senza minimamente turbarsi. Il fisico deve sapere, essere cosciente, respingere e scacciare la pressione delle vibrazioni che si producono nell'atmosfera, invece di limitarsi soltanto a sentirle e a soffrirne.

La via che conduce alla liberazione consiste nel riconoscere le proprie debolezze, i falsi movimenti e ritrarsene.

È una regola eccellente non giudicare nessuno ma soltanto se stessi, finché non si sia divenuti capaci di vedere le cose con mente e vitale calmi. Non permettete, inoltre, alla vostra mente di formarsi impressioni affrettate basate soltanto su qualche esperienza esteriore, né al vostro vitale di agire di conseguenza.

Esiste un luogo, nell'essere interiore, in cui è possibile rimanere sempre calmi e di là guardare con equilibrio e discernimento le agitazioni della coscienza di superficie, agendo su di essa per cambiarla. Se potrete imparare a vivere nella calma dell'essere interiore, avrete trovato una solida base.

Non lasciatevi scuotere né turbare da queste cose. In ogni occasione rimanete fermi nella vostra aspirazione verso il Divino ed affrontate con equanimità e distacco tutte le difficoltà e tutte le opposizioni. Per coloro che intendono condurre la vita spirituale, il Divino deve sempre occupare il primo posto: tutto il resto deve essere secondario.

Rimanete distaccati e guardate le cose con la calma visione interiore di chi è intimamente consacrato al Divino.

Per ora le vostre esperienze si limitano al piano mentale; è bene che sia così.

Molti sadhaka non possono infatti progredire perché si aprono sul piano vitale prima che la mente e l'essere psichico siano pronti. Dopo un principio con qualche vera esperienza spirituale sul piano mentale, avviene una discesa prematura nel vitale, causa di molta confusione e turbamento. Bisogna vigilare affinché questo non accada. Se l'anima vitale del desiderio si apre all'esperienza prima che la mente entri in contatto con le cose dello spirito, ne deriverebbero ancora più gravi conseguenze.

Aspirate sempre a che la coscienza e le esperienze vere colmino la mente e l'essere psichico e li rendano preparati. In particolare aspirate alla tranquillità, alla pace, a una fede calma, ad un ampliarsi sempre crescente e persistente, ad una conoscenza sempre più grande, a una devozione intensa e profonda, ma tranquilla.

Non permettete che l'ambiente e la sua opposizione vi disturbino. Sono condizioni spesso imposte all'inizio, come una specie di prova. Se riuscirete a mantenervi tranquillo e impassibile e a

Guida allo yoga

continuare la vostra sadhana senza permettere agli avvenimenti sgradevoli di turbarvi interiormente, otterrete col tempo la forza che vi sarà necessaria. Il cammino dello yoga è sempre irto di difficoltà interiori ed esteriori, e per fronteggiarle il sadhaka deve sviluppare una forza tranquilla, salda e incrollabile.

Il progresso spirituale interiore dipende non tanto dalle condizioni esterne, quanto dal modo in cui interiormente reagiamo al loro contatto, tale è sempre stata la conclusione ultima dell'esperienza spirituale. Ecco perché insistiamo sulla necessità di assumere l'atteggiamento giusto e di perseverare nel mantenerlo, di raggiungere uno stato interiore indipendente dalle circostanze esterne, uno stato di equanimità e di calma, anche se non immediatamente di felicità interiore, sulla necessità di scendere sempre più nel profondo e di guardare dal di dentro verso l'esterno, invece di vivere nella mente superficiale, sempre in balia delle scosse e dei colpi della vita.

Solamente vivendo in questo stato interiore si può divenire più forti della vita e delle forze perturbatrici e si può sperare di vincere.

Restare intimamente tranquilli, fermi nella volontà di arrivare alla meta, senza lasciarsi turbare o scoraggiare dalle difficoltà e dalle incertezze, è una delle prime regole da imparare sul Cammino. Agire diversamente, equivale ad incoraggiare l'instabilità della coscienza, cioè difficoltà di mantenere l'esperienza di cui vi lamentate. Solo se intimamente vi manterrete calmo e risoluto, le linee dell'esperienza potranno esser seguite con una certa regolarità, sebbene siano sempre soggette a periodi d'interruzione e d'instabilità; ma se si useranno in modo appropriato, potranno trasformarsi in periodi d'assimilazione e serviranno a spianare le difficoltà, invece d'essere negative per la vostra sadhana.

Un'atmosfera spirituale è più importante delle condizioni esteriori; riuscire ad ottenerla, creando in tal modo anche la propria area spirituale, in cui vivere e respirare, è la vera condizione del progresso.

Per divenire capace di ricevere il Potere divino e lasciarlo agire attraverso di voi sulle cose della vita esteriore, sono necessarie tre condizioni:

1) Tranquillità, equanimità, non lasciarsi turbare qualunque cosa accada, conservare una mente immobile e ferma che osservi il gioco delle forze senza perdere la sua tranquillità.

2) Una fede assoluta, la fede che ciò che è per il meglio accadrà, ma anche che se riuscite a divenire un vero strumento, il risultato sarà quello che la vostra volontà, guidata dalla Luce divina, riconoscerà come la cosa che dev'essere fatta, kartavyam karma.

3) Ricettività, la capacità di ricevere la Forza divina, di sentirne la presenza e in essa la presenza della Madre, permettendole di operare quale guida della vostra visione, della vostra volontà e della vostra azione. Se questo potere e questa presenza possono essere sentiti e questa plasticità divenire l'abitudine della coscienza nell'azione, ma plasticità solo alla Forza divina, senza permettere l'infiltrazione di nessun elemento estraneo, il risultato finale è sicuro.

L'equanimità è di capitale importanza nel nostro yoga. È necessario mantenerla nel dolore e nella sofferenza, con ferma e serena sopportazione, senza agitarsi o turbarsi, senza essere depresso o scoraggiato, avanzando con fede incrollabile nella Volontà divina.

Equanimità non significa però accettazione inerte. Se per esempio subite un momentaneo insuccesso in qualche tentativo nella sadhana, dovete mantenervi impassibile senza turbarvi o essere depresso; neppure dovete accettare l'insuccesso come un segno della Volontà divina per abbandonare il tentativo. Al contrario, è necessario scoprirne la causa e il senso ed avanzare pieno di fede verso la vittoria. È lo stesso per quanto riguarda le malattie; non inquietatevi, non agitatevi, non accettate però le malattie come espressione della Volontà divina; consideratele invece un'imperfezione del corpo di cui dovete disfarvi così come cercate di liberarvi dalle imperfezioni vitali e dagli errori mentali.

Senza equanimità, samata, non può esserci nessuno stabile fondamento nella sadhana. Per quanto spiacevoli siano le circostanze, per quanto sgradevole il comportamento degli altri, dovete imparare a ricevere tutto con perfetta serenità, senza reagire con inquietudine. Queste sono le prove

dell'equanimità. È facile essere calmi e sereni quando tutto va bene e persone e avvenimenti sono gradevoli; quando avviene tutto l'opposto, la compostezza della calma, della pace e dell'equanimità può essere messa alla prova, fortificata, resa perfetta.

Quello che vi è accaduto è l'esempio delle condizioni in cui il Potere divino si sostituisce all'ego e dirige le azioni facendo della mente, della vita e del corpo il proprio strumento.

Un silenzio ricettivo della mente, l'annullamento dell'ego mentale, la riduzione dell'essere mentale alla posizione di testimone, l'intimo contatto con il Potere divino e l'apertura dell'essere a quest'unico Influsso e a nessun altro, sono le condizioni richieste per divenire uno strumento del Divino, mosso da questo e solo da questo.

Il silenzio mentale non è di per sé sufficiente per acquisire la coscienza supermentale; esistono molti stati, piani o livelli di coscienza tra la mente umana e la Supermente. Il silenzio apre la mente e il resto dell'essere a cose di più vasta portata, talvolta alla coscienza cosmica, talvolta all'esperienza del Sé silenzioso, a volte a quella della Presenza o del Potere divini, a volte infine a una coscienza superiore a quella della mente umana; il silenzio mentale rappresenta la condizione più favorevole perché avvenga una qualsiasi di queste esperienze.

Nel nostro yoga è la migliore (anche se non la sola) per la discesa del Potere divino, dapprima sulla coscienza individuale, poi dentro di essa, in modo da operare la trasformazione, offrendole le necessarie esperienze, cambiando tutte le sue prospettive e i suoi movimenti, conducendola di stadio in stadio, finché sia preparata per l'ultima trasformazione: la trasformazione supermentale.

L'esperienza di un blocco solido che avete sentito indica la discesa di una forza e di una pace stabili nell'essere esteriore, soprattutto nel fisico vitale. È sempre questo il fondamento, la base sicura su cui tutto il resto (ananda, luce, conoscenza, bhakti) può successivamente scendere, sostenersi o agire con sicurezza. Nella precedente esperienza esisteva una sorta di torpore perché il movimento era rivolto verso l'interno; mentre ora la Yoga-Shakti si muove verso il di fuori, nella natura esteriore interamente consapevole, primo passo per stabilire lo yoga e le sue esperienze. Per questo manca quel senso di intorpidimento, che indicava che la coscienza tendeva a ritirarsi dalle zone esteriori.

Non dimenticate mai che la prima condizione di una sadhana senza pericoli, è la tranquillità interiore ottenuta con la purificazione della mente e del vitale irrequieti.

Ricordatevi inoltre che sentire la presenza della Madre durante l'attività esteriore comporta già un grande passo in avanti, che non sarebbe possibile senza un notevole progresso interiore. Il bisogno che avvertite così intensamente, ma che non riuscite a definire, è, probabilmente, la percezione viva e costante della Madre che opera in voi, che scende dall'alto e prende possesso dei diversi piani del vostro essere.

Molte volte è la condizione che precede il duplice movimento d'ascesa e di discesa, che avverrà certamente a suo tempo. Può trascorrere molto tempo, prima che queste esperienze comincino a manifestarsi visibilmente, soprattutto se la mente è molto attiva e non abituata al silenzio. Quando c'è questa attività che vela, molto lavoro deve svolgersi dietro lo schermo mobile della mente, e il sadhaka crede che niente stia avvenendo quando invece si opera una grande preparazione. Se volete un progresso più rapido e visibile, l'otterrete solo portando in primo piano il vostro essere psichico, mediante un dono di voi stesso costante. Aspirate intensamente, ma senza impazienza.

Bisogna avere, nella sadhana, una mente, una forza-di-vita e un corpo resistenti. Si deve, in special modo, fare tutto il possibile per rifiutare il tamas e per introdurre vigore e forza nelle strutture della natura.

Il cammino dello yoga dev'essere una cosa viva e non un principio mentale o un metodo prestabilito, cui si aderisce contro tutte le variazioni necessarie.

Non turbarsi, rimanere fiducioso e sereno, è il vero atteggiamento da assumere, ma è anche necessario ricevere l'aiuto della Madre e non sottrarsi alla sua premura con un pretesto qualsiasi. Non ci si deve giustificare con idee d'incapacità, d'inettitudine a rispondere all'aiuto della Madre, insistendo troppo sui difetti e sugli insuccessi, dando così adito alla mente di essere addolorata e

Guida allo yoga

vergognosa, perché sono idee e sentimenti che finiscono per divenire sorgenti di debolezza. Se esistono difficoltà, inciampi o insuccessi, è bene considerarli tranquillamente ed invocare con calma e perseveranza l'aiuto divino per rimuoverli, senza abbandonarsi all'inquietudine, all'agitazione, allo scoramento. Il sentiero dello yoga non è facile e il cambiamento totale della natura non può attuarsi in un giorno.

La depressione e il conflitto vitale sono indubbiamente l'effetto di una tensione per il desiderio troppo impaziente di ottenere un risultato.

In tal modo, quando nella coscienza si produce una caduta, la causa è da ricercarsi in un vitale angosciato, deluso e confuso, che viene alla superficie, invaso completamente dalle suggestioni del dubbio, della disperazione e dell'inerzia provenienti dal lato oscuro della Natura. Dovete avanzare verso una base consistente di calma e di equanimità nel vitale e nel fisico, come nella coscienza mentale. Che avvenga pure una completa discesa di potere e di ananda, ma in un adhar (Involucro fisico) saldo, capace di contenerlo; solo la completa equanimità dà questa capacità e fermezza.

Ampiezza e calma sono le basi della coscienza yoghica e la condizione migliore per la crescita e l'esperienza interiori. Se si riesce a stabilire nella coscienza fisica una vasta calma che occupi e riempia il corpo stesso e tutte le sue cellule, può divenire la base della sua trasformazione; in realtà, senza questa ampiezza e calma la trasformazione sarebbe difficilmente possibile.

Il fine della sadhana è che la coscienza si elevi fuori del corpo e si stabilisca al di sopra, diffondendosi in vastità ovunque, senza limitarsi al corpo. Così liberati, ci si apre a tutto ciò che è al di sopra di questo stato, al di sopra della mente ordinaria, e si riceve tutto ciò che scende dall'alto, osservando da lì tutto quello che è in basso. Allora è possibile divenire il libero testimone dei piani inferiori e, dominandoli, convertirsi in ricettacolo o canale di tutto ciò che scende a far pressione sul corpo per prepararlo a divenire lo strumento di una manifestazione superiore e per rimodellarlo secondo una natura e una coscienza superiori.

Quello che vi succede indica che la coscienza tenta di fissarsi in questa liberazione. Quando si è in questo stadio, l'individuo trova la libertà del Sé, il grande, vasto silenzio e la calma immutabile; ma si deve far scendere questa calma anche nel fisico, in tutti i piani inferiori, in modo che essa si stabilisca come qualcosa che, presente dietro ogni moto, li contenga tutti.

Se la vostra coscienza si innalza al di sopra del capo, vuol dire che va oltre la mente comune verso il centro che, al di sopra, riceve la coscienza superiore, oppure verso gli stadi ascendenti della coscienza superiore.

Il primo risultato è il silenzio e la pace del Sé, base della coscienza superiore, che possono successivamente scendere nei piani inferiori e nel corpo stesso. La Luce e la Forza possono anche scendere. L'ombelico e i centri situati al di sotto sono quelli del vitale e del fisico; qualcosa della Forza superiore può essere sceso fin lì.

2. Fede, Aspirazione, Dono di sé

Il nostro yoga esige che la vita venga unicamente e completamente consacrata all'aspirazione, a scoprire ed incarnare la Verità divina.

Dividere la propria vita tra il Divino ed attività o scopi esteriori, che nulla hanno a che vedere con la ricerca della Verità, è inammissibile. La minima divisione in questo senso rende impossibile qualsiasi successo nello yoga. È necessario scendere profondamente in se stessi, per consacrarsi completamente alla vita spirituale.

Ogni attaccamento alle preferenze mentali deve scomparire, ogni insistenza sui fini, gli interessi e le attrazioni del vitale dev'essere messa da parte; ogni attaccamento egoistico alla famiglia, agli amici, alla patria deve cadere se volete riuscire nello yoga. Tutto ciò che deve esprimersi esteriormente come energia od azione, deve procedere dalla Verità che è stata scoperta e non dai motivi inferiori della mente e del vitale; dalla Volontà divina e non da una scelta personale o da preferenze dell'ego.

Le teorie mentali non hanno eccessiva importanza, perché la mente forma o accetta le teorie che sostengono le inclinazioni dell'essere. Ciò che importa è questa inclinazione e il richiamo dentro di voi.

La consapevolezza di un'Esistenza, di una Coscienza e di una Beatitudine supreme, che non sono semplicemente un Nirvana negativo o un Assoluto statico e amorfo, bensì anche dinamiche; la percezione che questa Coscienza divina può essere realizzata non solo nell'aldilà, ma anche qui, e la conseguente accettazione di una vita divina quale scopo del nostro yoga, non appartengono alla mente. Non si tratta di teorie mentali (sebbene questo modo di vedere possa reggersi intellettualmente tanto bene quanto un altro, se non meglio), ma di esperienza e, prima che l'esperienza si presenti, di fede dell'anima che contiene in sé l'assenso della mente e della vita. Chi è in contatto con la Luce superiore, e ne ha l'esperienza, può seguire questa via anche se le parti inferiori del suo essere la trovano ardua. Può seguirla anche colui che, pur non avendo l'esperienza, è toccato dalla Luce, ne sente il richiamo, ne riceve la convinzione e la spinta all'adesione dell'anima.

Le vie del Divino non sono le stesse della mente umana, e non si conformano ai nostri piani. È dunque impossibile giudicarle e decidere che cosa Egli debba o non debba fare, perché lo sa meglio di noi. Se appena si ammette l'esistenza del Divino, mi sembra che la vera ragione e la bhakti siano entrambe concordi nell'esigere una fede e una sommissione implicite.

Nella sadhana il vero atteggiamento non è quello di imporre la propria mente e la propria volontà vitale al Divino, bensì di ricevere la volontà divina e seguirla. Non dire: Ho diritto, mi manca, richiedo, esigo, ho bisogno della tal cosa, perché non mi viene concessa? ; ci si deve invece dare, abbandonare, si deve ricevere con gioia tutto quello che ci viene dal Divino, senza affliggersi né ribellarsi. È l'atteggiamento migliore. Allora riceverete ciò di cui avete veramente bisogno.

La fede, la fiducia in Dio, la sommissione e il dono di sé al Potere divino sono necessari e indispensabili. La fiducia in Dio non deve costituire una scusa per abbandonarsi all'indolenza, alla debolezza e agli impulsi della Natura inferiore, deve esserci contemporaneamente un'aspirazione infaticabile e un persistente rifiuto di tutto ciò che ostacola la Verità divina. L'abbandono al Divino non deve diventare una scusa, un pretesto o l'occasione per abbandonarsi ai propri desideri, ai moti inferiori o al proprio ego, ovvero a qualche Forza ignorante e oscura che falsamente prende l'apparenza del Divino.

Aspirate, mantenetevi aperto alla Madre, respingete tutto ciò che è in contrasto con la sua volontà e lasciatela agire in voi, compiendo per lei tutto il vostro lavoro con la fede assoluta che solo mediante la sua forza potete compierlo. Se vi manterrete così aperto, otterrete a suo tempo la conoscenza e la realizzazione.

In questo yoga, tutto dipende dalla capacità di aprirsi o meno all'Influsso. Se ci sono una sincera

Guida allo yoga

aspirazione e una perseverante volontà d'arrivare ad una coscienza superiore, nonostante tutti gli ostacoli, l'apertura avverrà certamente sotto una forma o un'altra. Il tempo impiegato dipenderà dallo stato della mente, del cuore e del corpo e dal loro grado di preparazione. Per questo, se manca la pazienza necessaria, le difficoltà iniziali possono indurre ad abbandonare lo sforzo. Non c'è nessun altro metodo, nel nostro yoga, salvo quello di concentrarsi, preferibilmente nel cuore, invocando la presenza e il potere della Madre perché prenda possesso dell'essere e trasformi la coscienza con l'azione della sua forza. Ci si può anche concentrare nel capo o tra le sopracciglia, ma per molti è una via d'apertura troppo difficile. Quando la mente è tranquilla, la concentrazione forte, ed intensa l'aspirazione, vi è un inizio di esperienza. più grande è la fede, più rapido sarà il risultato. Per il resto non ci si deve affidare solamente al proprio sforzo: bisogna riuscire a stabilire un contatto con il Divino ed essere ricettivi al Potere e alla Presenza della Madre.

I difetti della vostra natura non hanno nessuna importanza. Solo è importante che vi manteniate aperto alla Forza. Nessuno può trasformarsi senza aiuto e mediante i propri sforzi. Solo la Forza divina può trasformarvi. Mantenetevi aperto, tutto il resto verrà compiuto per voi. Quasi nessuno è abbastanza forte da superare senza aiuto, mediante la sola aspirazione e volontà, le forze della natura inferiore. Coloro che lo possono, ottengono solamente un certo controllo, non la padronanza completa.

La volontà e l'aspirazione sono necessarie per far scendere l'aiuto della Forza divina e mantenere l'essere dalla sua parte, mentre agisce sulle forze inferiori. Solo la Forza divina, esaudendo la volontà spirituale e l'aspirazione psichica del cuore, può rendere effettiva la conquista.

Tutto ciò che si fa sotto la direzione della mente è sempre difficile, quando il tentativo contrasta con la tendenza della natura umana o della natura personale. Una volontà forte, diretta con pazienza e perseveranza sul proprio oggetto, può creare un cambiamento, ma di solito occorre molto tempo e il successo può essere inizialmente solo parziale, e disseminato di molti fallimenti.

Non è possibile, col solo potere del pensiero, trasformare automaticamente ogni azione in atto di adorazione; occorre avere nel cuore un'aspirazione intensa, da cui scaturisca una certa percezione o sentimento della presenza di Colui al quale l'adorazione è offerta. Il bhakta non si affida solamente al suo sforzo, ma alla grazia e al potere del Divino che adora.

Avete sempre fatto troppo affidamento sull'azione della vostra mente e della vostra volontà; per questo non potete progredire. Se riuscite a prendere l'abitudine di affidarvi silenziosamente al potere della Madre, non solamente d'invocarla per sostenere il vostro sforzo, l'ostacolo diminuirebbe fino a sparire.

Ogni sincera aspirazione produce il suo effetto, siate sinceri e progredirete nella vita divina.

La completa sincerità richiede che si desideri solamente la Verità divina, che ci si sottometta sempre di più alla Madre divina, che ogni esigenza personale ed ogni desiderio che non siano quest'unica aspirazione vengano scacciati, che si offra al Divino ogni azione della vita e la si compia come un lavoro che ci è stato affidato, senza alcuna intromissione dell'ego. Tale è la base della vita divina.

Non si può divenire così all'improvviso; ma se si aspira incessantemente e si invoca sempre l'aiuto della Shakti divina con cuore sincero e retta volontà, si è sicuri di crescere sempre di più verso questa coscienza.

Una completa sommissione è impossibile in così breve tempo, perché ciò implicherebbe che il nodo dell'ego sia stato sciolto in tutte le sue parti, e l'essere offerto integro e libero al Divino. La mente, il vitale e la coscienza fisica (come pure ciascuna delle loro parti e dei loro impulsi) devono sottomettersi l'uno dopo l'altro separatamente, abbandonando il loro modo di essere ed accettando quello del Divino. Si può prendere fin dall'inizio una risoluzione centrale di consacrazione ed applicarla ad ogni passo e in tutti i modi possibili, approfittando di ogni occasione per completare il dono di sé. La sommissione in una direzione rende le altre più facili, e maggiormente inevitabili; ma di per sé non è sufficiente né a tagliare né a sciogliere gli altri nodi, soprattutto quelli che sono più intimamente legati alla presente personalità e alle sue formazioni più attraenti, le quali oppongono

spesso grandi difficoltà, anche quando la volontà centrale si sia definita e siano stati posti praticamente i primi suggelli alla sua determinazione.

Chiedete come riparare il torto che vi sembra d'aver fatto. Ammettendo che le cose stiano come voi dite, mi sembra che possiate riparare divenendo il ricettacolo della Verità e dell'Amore divini. I primi passi in questo senso sono una consacrazione ed una purificazione completa, una totale apertura di sé al Divino e il rigetto di tutto ciò che, dentro di noi, può sbarrare la via a questo compimento.

Non esiste nel cammino spirituale altro modo altrettanto efficace di riparare una colpa, qualunque essa sia. All'inizio, non si deve chiedere altro frutto o risultato che la crescita e il cambiamento interiori, altrimenti ci si espone a spiacevoli disillusioni. Solo quando si è liberi si possono liberare gli altri, e nello yoga la conquista esteriore nasce dalla vittoria interiore.

Non è possibile abbandonare immediatamente lo sforzo personale, neppure è sempre desiderabile, lo sforzo personale è preferibile all'inerzia tamasica. Esso, però, dev'essere progressivamente trasformato in un'azione della Forza divina. Se siete consapevoli della Forza divina, chiamatela con sempre maggior insistenza a dirigere il vostro sforzo, ad assumerne il peso e a trasformarlo in qualcosa che non appartenga più a voi, ma alla Madre.

Avverrà una specie di trasferimento, una presa in mano delle forze che operano nell'adhar personale, un trasferimento che non sarà immediato, ma progressivo. Ma l'equilibrio psichico è necessario: si deve coltivare il discernimento che vede esattamente ciò che viene dalla Forza divina, ciò che viene dallo sforzo personale e ciò che s'insinua come una mescolanza delle forze cosmiche inferiori. E fino a che il passaggio non sia completo, il che richiede sempre del tempo, è necessario il contributo del costante consenso personale alla vera Forza e il continuo rifiuto ad ogni mescolanza inferiore.

Per ora, abbandonare lo sforzo personale non è la cosa più indicata; invocate invece sempre più intensamente il Potere divino per governare e guidare il tentativo personale.

Nei primi stadi della sadhana, non è consigliabile lasciare tutto al Divino o aspettarsi tutto da Lui senza che intervenga lo sforzo personale. È possibile solamente quando l'essere psichico è in primo piano e influisce su tutta l'azione (anche allora sono necessari vigilanza e consenso continui), oppure più tardi, agli ultimi stadi dello yoga, quando una forza supermentale diretta, o quasi, s'impadronisce della coscienza; quest'ultimo stadio è però ancora molto lontano. In altre condizioni si rischia di andare verso il ristagno e l'inerzia.

Solo le parti più meccaniche dell'essere possono dire veramente d'essere impotenti, soprattutto la coscienza fisica (materiale) che, inerte per natura, può essere mossa dalla mente, dal vitale o da forze superiori. Ma ognuno ha sempre il potere di mettere al servizio del Divino la volontà mentale o lo slancio vitale. Non si può contare su di un risultato immediato, perché l'ostruzione della Natura inferiore o la pressione delle forze avverse riescono spesso a contrastare per un certo periodo, talvolta lungo, il cambiamento necessario. Occorre allora perseverare, mantenere sempre la propria volontà dalla parte del Divino, respingere ciò che dev'essere respinto, aprirsi alla vera Luce e alla vera Forza, invocarne la discesa con tranquillità e costanza, senza stancarsi, senza deprimersi né spazientirsi, fino a che si senta la Forza divina all'opera e gli ostacoli cedere gradualmente.

Dite di essere consapevole della vostra ignoranza e della vostra oscurità. Se è solo una consapevolezza generica non basta, ma se ne siete cosciente nei particolari, nella loro azione effettiva, è sufficiente per cominciare: dovete risolutamente gettare lungi da voi i falsi movimenti di cui siete cosciente e fare della vostra mente e del vostro vitale un campo chiaro e tranquillo per l'azione della Forza divina.

È sempre difficile frenare i movimenti meccanici mediante la volontà mentale perché essi non dipendono in nulla dal mondo della ragione o da qualche giustificazione mentale, ma si fondano su associazioni, o semplicemente su di una memoria ed un'abitudine meccanica.

La pratica del rifiuto finisce col trionfare; ma col solo sforzo personale può richiedere molto tempo.

Guida allo yoga

Se riuscite a sentire il Potere divino che opera in voi, tutto diverrà più facile.

Non dev'esserci nulla d'inerte o di tamasico nel dono di sé alla Guida: nessuna parte del vitale deve servirsene come pretesto per non rifiutare le suggestioni degli impulsi e dei desideri inferiori.

Esistono due possibilità per praticare lo yoga.

L'una mediante l'azione di una mente e di un vitale vigilanti che vedono, osservano, pensano e decidono ciò che si deve o non si deve fare. Beninteso, quest'azione s'appoggia sulla Forza divina, che attira ed invoca, perché diversamente non si potrebbe fare molto. Però predomina sempre lo sforzo personale che si addossa la maggior parte del peso.

L'altra possibilità è quella dell'essere psichico: la coscienza si apre al Divino che, non solo apre l'essere psichico e lo porta in primo piano, bensì anche la mente, il vitale e il fisico; l'essere psichico riceve la Luce, sa ciò che deve essere fatto e sente e vede che tutto è opera della stessa Forza divina, pur aiutando costantemente la sua azione col proprio consenso ed il proprio richiamo vigili e coscienti.

Di solito, questi due modi si mescolano finché la coscienza non è pronta ad aprirsi e ad accettare completamente il Divino come sorgente di tutti i suoi atti. Allora finisce ogni responsabilità ed ogni fardello personale cade dalle spalle del sadhaka.

Poco importa che sia mediante tapasya (Disciplina, sforzo ascetico) o sommissione, l'unica cosa veramente importante è quella di essere fermamente rivolti verso lo scopo. Una volta posto il piede sul cammino, come si può indietreggiare per ricadere in una coscienza inferiore? Se si rimane saldi, le cadute non hanno importanza; ci si rialza e si va avanti. Per colui che è ben deciso a raggiungere il fine, non possono esserci sconfitte definitive sulla via che conduce al Divino. E se c'è qualcosa in voi che spinge in avanti, e penso sia il vostro caso, i vacillamenti, le cadute e i fallimenti della fede non contano. Si deve perseverare finché il conflitto sia passato e la strada vi si apra davanti, diritta, libera e senza spine.

Quel fuoco è il fuoco divino dell'aspirazione e della tapasya interiore. Quando il fuoco scende ripetutamente, con forza e densità crescenti nell'oscurità dell'ignoranza umana, sembra dapprima esserne assorbito e inghiottito, ma via via che la discesa si ripete, l'ignoranza e l'incoscienza della mente umana si mutano in coscienza spirituale.

Praticare lo yoga, implica la volontà di superare tutti gli attaccamenti e di volgersi unicamente verso il Divino. L'essenziale è affidarsi ad ogni passo alla Grazia divina, dirigendo continuamente il pensiero ad essa, offrendosi, fino al momento in cui l'apertura dell'essere ci permetta di sentire la forza della Madre operante nell'adhar.

Il principio stesso del nostro yoga consiste nell'aprirsi all'Influsso divino che è sempre là, al di sopra di voi, e, se ne divenite coscienti anche una sola volta, vi rimane solo da attirarlo a voi. Scende nella mente e nel corpo come un fiotto di Pace, di Luce, di Forza operante, come Presenza divina con forma o senza, come ananda. Bisogna, prima di ottenere questa coscienza, aver fede ed aspirare ad aprirsi. L'aspirazione, l'invocazione, la preghiera sono forme diverse di una sola e stessa cosa, e tutte efficaci. Potete adottare la forma che vi si presenta o che vi risulta più facile. L'altro modo è la concentrazione; concentrate la vostra coscienza nel cuore (alcuni lo fanno nel capo o al di sopra di esso) e meditate sulla Madre chiamandola nel vostro cuore. Si può seguire l'uno o l'altro metodo, o ambedue in momenti diversi, secondo la forma che vi si presenta più naturale o che siete portati a fare sul momento.

Soprattutto all'inizio tranquillizzare la mente è la sola grande necessità, rifiutando durante la meditazione tutti i pensieri e tutti i movimenti estranei alla sadhana. Nella mente tranquilla si compirà una progressiva preparazione per l'esperienza; non spazientitevi però se tutto non si realizza immediatamente; ci vuole del tempo per stabilire nella mente la perfetta tranquillità; dovete perseverare finché la coscienza sia pronta.

Nel praticare lo yoga, il fine cercato non può essere raggiunto che mediante l'apertura dell'essere alla forza della Madre, respingendo continuamente ogni egoismo ed esigenza, ogni desiderio e movente, meno l'aspirazione alla Verità divina. Se ciò viene compiuto come si deve, la Luce e il

Potere divino entreranno in azione introducendo in noi l'equanimità e la pace, la forza interiore e la devozione purificata, una coscienza e una conoscenza di sé sempre in aumento. Tali sono le fondamenta necessarie alla siddhi (Realizzazione, compimento) dello yoga.

La Verità, per voi, è sentire il Divino in voi stessi, lavorare per Lui ed aprirvi alla Madre fino a sentirla in ogni vostra attività. Dovete essere cosciente della presenza divina nel vostro cuore e della direzione divina nei vostri atti. Se l'essere psichico è completamente desto, può sentirle con facilità, rapidamente e profondamente e, una volta sentite trasmetterne la percezione alla mente e al vitale.

L'unica verità dell'altra vostra esperienza, che, dicevate, vi sembrava al momento così reale, è che è impossibile per voi e per chiunque altro uscire dalla coscienza inferiore con il solo sforzo personale, senza aiuto. Quando affondate nella coscienza inferiore, disperate di tutto perché perdetevi momentaneamente il contatto con la vera coscienza; si tratta però di una suggestione menzognera, perché siete aperto al Divino e nulla vi obbliga a rimanere nella coscienza inferiore.

Quando siete nella vera coscienza, vi accorgete che tutto è possibile, anche se per ora si tratta di un piccolo inizio, ma un inizio è sufficiente quando la Forza e il Potere sono presenti. In verità, essi possono tutto; sono necessari solo tempo e aspirazione dell'anima a che si determini il cambiamento totale e il compimento dell'anima.

Le condizioni richieste per seguire la Volontà della Madre sono: rivolgersi a Lei per ottenere la Luce, la Verità della Forza, aspirare a che nessun'altra forza possa influire su di voi dirigendovi; non permettere al vitale né di avere esigenze né di imporre condizioni; mantenere la mente tranquilla, pronta a ricevere la Verità senza insistere sulle proprie idee e le proprie formazioni; e infine mantenere desto in superficie lo psichico per poter essere in costante contatto con Lei e conoscere veramente la sua Volontà; perché la mente e il vitale possono erroneamente prendere altri impulsi e suggestioni per la Volontà divina, mentre lo psichico una volta risvegliato non s'inganna.

La perfezione assoluta è possibile solo dopo la supermentalizzazione; si può però compiere relativamente un buon lavoro nei piani inferiori se, in contatto col Divino, si è accurati, vigili, coscienti nella mente, nel vitale e nel corpo. Questo, d'altronde, è uno stato preparatorio e quasi indispensabile alla suprema liberazione.

Chi teme la monotonia e vuole sempre cose nuove, non sarà capace di praticare lo yoga o, almeno, questo yoga, che richiede perseveranza e pazienza inesauribili. La paura della morte è indice di una debolezza vitale contraria all'attitudine allo yoga.

Chi è dominato da queste passioni troverà lo yoga difficile e, a meno che non sia sorretto dal vero richiamo interiore, da un'aspirazione sincera e forte per la coscienza spirituale e per l'unione con il Divino, potrà molto facilmente incorrere in una caduta fatale, e il suo sforzo non approderà a nulla.

Quanto al procedimento, dipende da ciò che intendete con questa parola.

Il desiderio conduce spesso ad uno sforzo eccessivo che compie molta fatica per un risultato limitato, causando tensione, sfinimento e, in caso di difficoltà o d'insuccesso, scoramento, dubbio o ribellione.

Oppure il desiderio induce ad attirare la Forza. Si può fare, ma, fuorché per coloro che sono forti yoghicamente e hanno l'esperienza yoghica, è spesso dannoso, sebbene altrettanto spesso molto efficace. È soprattutto dannoso perché può suscitare violente reazioni o far scendere forze contrarie malvagie o mescolate, che il sadhaka inesperto è incapace di distinguere dalle vere.

Inoltre, perché può sostituire al limitato potere d'esperienza del sadhaka, o le sue costruzioni mentali e vitali. I casi variano; nella sadhana ciascuno ha la propria strada. Ma a voi raccomanderei un'apertura costante, un'aspirazione continua e tranquilla, senza eccessivo ardore, una fiducia e una pazienza serena.

È molto imprudente da parte di chiunque pretendere di possedere prematuramente la Supermente o anche d'averne un assaggio. Questa pretesa è generalmente unita a un eccesso di super-egoismo, ad un radicale errore di percezione o ad una volgare caduta, ad una falsa condizione e ad un falso movimento. Una certa umiltà spirituale, la visione di sé seria e priva di arroganza, la tranquilla

Guida allo yoga

percezione delle imperfezioni della nostra attuale natura e, al posto dell'amor proprio e dell'affermazione di se stesso, il senso della necessità di superare il proprio io attuale, non per un'ambizione egoista ma per uno slancio verso il Divino, mi sembra che, per questo fragile agglomerato umano e terrestre, sarebbero assai migliori condizioni per proseguire verso la trasformazione supermentale.

State incominciando ad avere l'esperienza nel fisico della sommissione psichica.

Tutte le parti sono essenzialmente offerte, ma la sommissione dev'essere resa completa da un crescente dono psichico di sé in ciascuna di esse e in tutti i loro movimenti insieme e separatamente.

Appartenere al Divino vuol dire essere interamente sottomessi, al punto da sentire che la Presenza, il Potere, la Luce e l'ananda del Divino possiedono tutto l'essere, invece di sentire che si possiedono per la propria soddisfazione. È un'estasi ben più grande essere così sottomessi al Divino e da Lui posseduti, che non esserne il possessore. Nello stesso tempo, mediante questa offerta, viene una gioiosa e calma padronanza di sé e della natura.

Portate l'essere psichico in superficie e mantenetevelo, ponendo la mente, il vitale e il fisico sotto la sua autorità per infonder loro la forza della sua aspirazione esclusiva, della sua fiducia, della sua fede, della sua sommissione, del suo potere immediato e diretto, per scoprire tutto ciò che nella natura è falso, che è rivolto verso l'ego e l'errore, lontano dalla Luce e dalla Verità.

Eliminate ogni forma di egoismo, eliminatelo da ogni movimento della vostra coscienza.

Sviluppate la coscienza cosmica: fate scomparire il punto di vista egocentrico, fondatelo sulla vastità, sull'impersonalità, sul senso del Divino cosmico, sulla percezione delle forze universali, sulla realizzazione e la comprensione del gioco della manifestazione cosmica.

Al posto dell'ego, scoprite il vero essere, particella del Divino, nato dalla Madre del mondo e strumento della manifestazione. Questo senso d'essere strumento e particella del Divino dev'essere esente da ogni vanità, da ogni senso dell'ego o pretesa egoista e da qualsiasi affermazione di superiorità, da ogni esigenza o desiderio. Se questi elementi sono presenti, vuol dire che la vera coscienza non è stata trovata.

La maggior parte di coloro che praticano lo yoga vive nella mente, nel vitale o nel fisico, occasionalmente e solo in parte rischiarati dalla mente superiore e dalla mente illuminata. Per prepararsi alla trasformazione supermentale è tuttavia necessario (quando il momento sarà giunto) aprirsi all'Intuizione e al Sovramentale, affinché possano preparare tutto l'essere e tutta la natura al cambiamento supermentale.

Lasciate che la coscienza si sviluppi e si ampli tranquillamente, la conoscenza delle cose verrà gradualmente.

La calma, il discernimento, il distacco, senza indifferenza, sono tutti molto importanti, perché i loro opposti ostacolano notevolmente l'azione trasformatrice. L'intensità dell'aspirazione è necessaria, ma dev'essere accompagnata dalla calma, dal discernimento e dal distacco. Non bisogna avere nessuna fretta e nessuna inerzia, né eccessiva impazienza rajasica né scoraggiamento tamasico, bensì un richiamo e un'azione regolari, persistenti e tuttavia calmi. Non bisogna strappare né ghermire la realizzazione, lasciandola invece giungere dall'intimo e dall'alto, osservandone con precisione il campo, la natura, i limiti.

Lasciate operare in voi il potere della Madre, tuttavia state attenti ad evitare che vi si mescoli o vi si sostituisca l'azione d'un ego magnifico o di una forza dell'Ignoranza che si faccia passare per la Verità. Aspirate soprattutto ad eliminare qualsiasi oscurità e incoscienza nella natura.

Tali sono le condizioni fondamentali per prepararsi alla trasformazione supermentale. Nessuna è però facile, e devono essere complete prima che si possa dire che la natura è pronta. Se si riesce a stabilire il vero atteggiamento (psichico, senza egoismo, aperto solamente alla Forza divina) lo sviluppo avverrà molto più rapidamente. L'aiuto che si può dare, il solo che viene richiesto per secondare il cambiamento generale, consiste nell'assumere il vero atteggiamento e mantenerlo.

3. In difficoltà

Agli inizi, il progresso è sempre ostacolato da difficoltà e, finché l'essere non è pronto, le porte interiori rimangono chiuse. Se ogni volta che meditate, sentite la quiete e i bagliori della luce interiore, se l'intimo vi attrae in modo tale da diminuire l'influsso esteriore e le perturbazioni vitali si affievoliscono, avete già compiuto un notevole progresso.

Il cammino dello yoga è lungo, ogni palmo di terreno dev'essere conquistato vincendo una grande resistenza e le qualità più necessarie al sadhaka sono una pazienza e una perseveranza invariabili e un'incrollabile fede malgrado tutte le difficoltà, tutti i ritardi e gli apparenti insuccessi.

Gli ostacoli sono normali all'inizio della sadhana; provengono da una natura non ancora abbastanza ricettiva. Bisogna scoprire se l'ostacolo si nasconde nella mente o nel vitale, cercando d'ampliare la coscienza in quel punto di noi stessi, di portarvi maggiore pace e purezza e, nella pace e nella purezza, offrire sinceramente e totalmente al Potere divino questa parte dell'essere.

Ogni componente della nostra natura vuol continuare i vecchi movimenti e rifiuta, per quanto può, di accettare un cambiamento e un progresso radicali, perché lo sottoporrebbero a qualche cosa di superiore ad esso, capace di privarlo della sovranità nel proprio dominio, del proprio impero separato. Per questo la trasformazione è un processo lungo e difficile.

La mente si intorpidisce perché la sua base inferiore si appoggia sulla mente fisica e sul suo principio d'inerzia o tamas, principio fondamentale della materia. Il continuo susseguirsi di esperienze superiori provoca in questa parte della mente un senso di spossatezza, una reazione di malessere e di affaticamento. L'estasi, o samadhi, è un'evasione. Il corpo è tranquillizzato, la mente fisica in stato di torpore e la coscienza interiore è libera di proseguire le sue esperienze. C'è un inconveniente, però: l'estasi diviene indispensabile e il problema della coscienza di veglia resta insoluto; essa rimane imperfetta.

L'intrusione di pensieri di ogni sorta che tanto vi disturba durante la meditazione non è dovuta alle forze ostili, bensì alla normale natura della mente umana. Tutti i sadhaka incontrano la stessa difficoltà, e molti per un lunghissimo periodo di tempo. Vi sono diversi modi per liberarsene.

L'uno consiste nell'osservare i pensieri senza approvarli, osservando la natura della mente umana così come essi ce la rivelano, lasciando che a poco a poco si esauriscano. È il procedimento raccomandato da Vivekananda nel suo Rajayoga .

Un altro procedimento consiste nel guardare i pensieri come se non ci appartenessero, divenendo il Purusha-testimone che si tiene staccato e rifiuta il suo consenso. I pensieri sono considerati come provenienti dal di fuori, dalla Prakriti e si deve sentirli come viandanti che attraversano lo spazio mentale, con i quali non si hanno rapporti e ai quali non ci si interessa minimamente. In questo modo, dopo un certo tempo, la mente si divide generalmente in due parti: il testimone mentale che osserva, pur rimanendo perfettamente indisturbato e tranquillo, e l'oggetto dell'osservazione, la Prakriti attraverso la quale passano e vagano i pensieri. Dopo di che, si può cominciare a tranquillizzare o a ridurre al silenzio anche quest'altra parte.

Vi è un terzo metodo attivo, mediante il quale ci si sforza di vedere da dove vengono i pensieri e ci si accorge che non vengono dall'interno, bensì dall'esterno della testa, per così dire. Se si riesce a scoprirli mentre vengono, basta respingerli completamente, ancor prima che entrino. È forse il metodo più difficile e non tutti possono metterlo in pratica, ma se ci si riesce è la via più breve ed efficace per arrivare al silenzio.

È necessario che osserviate e conosciate i falsi movimenti in voi, perché sono la sorgente delle vostre difficoltà e devono essere respinti con persistenza, se volete essere liberato. Tuttavia non pensate sempre ai vostri difetti e ai vostri errori.

Concentratevi piuttosto sulla forma ideale che volete raggiungere, sulla meta che è davanti a voi, certo del successo finale.

Osservare continuamente le proprie colpe e i propri falsi movimenti genera depressione e

Guida allo yoga

scoraggia la fede. Volgete piuttosto lo sguardo verso la luce che sopraggiunge, anziché verso l'oscurità presente. La fede, il buonumore, la fiducia nella vittoria finale sono degli aiuti, in quanto facilitano e affrettano il progresso finale.

Appreziate di più le buone esperienze che avete. Una esperienza come quella che mi avete descritta è più importante dei passi falsi e degli insuccessi. E quando cessa, non amareggiatevi e non lasciatevi prendere dallo sconforto, rimanete intimamente tranquillo ed aspirate a che essa si rinnovi, più forte, per condurvi a un'altra esperienza ancor più profonda e più completa.

Aspirate sempre, ma con maggiore tranquillità, aprendovi semplicemente e completamente al Divino.

Nella maggior parte degli esseri umani il vitale inferiore è pieno di gravi difetti e di impulsi che rispondono alle forze avverse. Una costante apertura psichica, il persistente rifiuto di questi influssi e delle suggestioni ostili, l'accettazione della calma, della luce, della pace e della purezza del potere della Madre, finiranno col liberarvi da questi attacchi.

Siate tranquillo, sempre più tranquillo, considerate tali influssi non come facenti parte di voi stesso ma come intrusi, separatevene, chiudete loro la porta e rimanete in uno stato di serena fiducia nel Potere divino. Se il vostro essere psichico invoca il Divino e la vostra mente chiede con sincerità di essere liberata dalla natura inferiore e da tutte le forze ostili, se potete chiamare il potere della Madre nel vostro cuore ed affidarvi ad esso più che alla vostra forza, l'assalto sarà finalmente debellato e la forza e la pace prenderanno il suo posto.

La natura inferiore è ignorante e non divina; in se stessa non è ostile alla Luce e alla Verità, ma chiusa al loro influsso. Le forze ostili non sono solamente non divine, ma antidivine. Esse si servono della natura inferiore pervertendola, riempiendola di movimenti distorti, e in tal modo influiscono sull'uomo, tentano di entrare in lui e di possederlo, o comunque di dominarlo completamente.

Liberatevi dall'opinione eccessivamente cattiva che avete di voi stesso e dall'abitudine di lasciarvi deprimere dal senso del peccato, dalle difficoltà e dagli insuccessi. Sono sentimenti che non offrono nessun aiuto reale, al contrario, sono un immenso ostacolo e impediscono il progresso. Essi appartengono alla mentalità religiosa, non alla mentalità yoghica. Lo yogi dovrebbe considerare tutti i difetti della natura come movimenti della Prakriti inferiore, comuni a tutti, e rifiutarli con calma, fermezza e costanza, con assoluta fiducia nel Potere divino, senza debolezza, depressione o trascuratezza, senza ansia, impazienza o violenza.

La regola, nello yoga, non è di lasciarsi abbattere dalla depressione, bensì di staccarsene, di scoprirne la causa sopprimendola; perché la causa è sempre in noi stessi: forse un difetto vitale in qualche parte dell'essere, un cattivo impulso che si tollera o un desiderio triviale che provoca un indietreggiamento, sia che lo si soddisfi, sia che lo si deluda. Nello yoga, molto spesso, un desiderio soddisfatto, un falso movimento accettato, causano un arretramento peggiore di un desiderio deluso.

È necessario che viviate più profondamente nell'intimo e meno nel vitale e nella mente esteriore, esposta a questi contatti. L'essere psichico profondo non può esserne sopraffatto; esso è prossimo al Divino e vede i piccoli movimenti di superficie per quello che sono: superficiali, estranei alla realtà dell'Essere.

Il vostro modo di comportarvi di fronte alle difficoltà e ai cattivi impulsi che vi assalgono, fa presumere che commettiate l'errore d'identificarvi troppo con essi e di considerarli come parte della vostra natura. Dovreste, al contrario, ritrarvi, staccarvi e dissociarvi da essi, considerandoli come movimenti della natura inferiore universale, imperfetta ed impura, come forze che entrano e tentano di fare di voi il loro strumento d'espressione.

Staccandovi e dissociandovi in tal modo, potrete più facilmente scoprire e vivere sempre più in quella parte di voi, il vostro essere interiore o psichico, che questi moti non possono né attaccare né turbare perché le sono estranei; essa rifiuta loro automaticamente ogni consenso e si sente sempre rivolta verso le Forze divine e le regioni superiori di coscienza, ed è in contatto con esse.

Trovate questa parte del vostro essere e vivete in essa. Essere capaci di farlo è il vero

fondamento dello yoga.

Mantenendovi così separato, vi riuscirà ancora più facile scoprire in voi, dietro il conflitto di superficie, un tranquillo equilibrio che vi permetterà di invocare più efficacemente l'aiuto liberatore. La divina presenza, la calma, la pace, la purezza, la forza, la luce, la gioia e l'ampiezza sono sopra di voi, pronte a scendere nel vostro essere. Trovate la quiete che sta dietro e anche la vostra mente si tranquillizzerà. Con la mente tranquilla potrete invocare e far scendere, prima la purezza e la pace, poi la Forza divina. Quando sentirete la purezza e la pace entrare in voi, potrete farle scendere ancora e ancora, finché incomincino a stabilirsi in voi; sentirete anche la Forza agire per cambiare gli impulsi e trasformare la coscienza. In questa azione sentirete la presenza e il Potere della Madre. Dopo di che, per tutto il resto, sarà questione di tempo e di sviluppo progressivo della vostra vera natura divina.

La presenza d'imperfezioni anche gravi e numerose, non potrà costituire un impedimento permanente al progresso nello yoga (non parlo di ritrovare l'apertura anteriore perché, secondo la mia esperienza, ciò che viene dopo un periodo d'ostruzione e di lotta, è generalmente un'apertura nuova e più ampia, una più vasta coscienza e un notevole progresso su ciò che si era conquistato anteriormente e che, per un certo tempo, sembrava in apparenza perduto).

Il solo ostacolo che potrebbe essere durevole, ma che non lo è necessariamente, perché anch'esso può essere superato, è l'insincerità, ed in voi non ne esiste traccia.

Se l'imperfezione fosse un ostacolo, nessuno potrebbe riuscire nello yoga, perché tutti sono imperfetti e, per quel che ho visto, non sono certo se i più dotati per lo yoga non siano proprio quelli che hanno o hanno avuto le più grandi imperfezioni.

Suppongo che conosciate il commento di Socrate sulla propria natura. Molti grandi yogi potrebbero dire altrettanto della loro natura umana iniziale. Nello yoga, l'unica cosa che conta veramente è la sincerità e, con essa, la pazienza di perseverare sul cammino intrapreso. Molti, anche senza questa pazienza, giungono ugualmente alla meta perché, nonostante la ribellione, l'impazienza, la depressione, lo scoraggiamento, la stanchezza, la temporanea perdita di fede, una forza più grande del loro essere esteriore, la forza dello Spirito, il bisogno dell'anima, li spinge attraverso le tenebre verso la meta che si sono prefissi. Le imperfezioni possono essere scogli che causano brutte cadute temporanee, ma non un ostacolo permanente. I periodi di oscurità che provengono dalla resistenza della natura possono produrre cause più serie di ritardo, ma anch'essi sono momentanei.

La durata del periodo d'oscurità non è una ragione sufficiente perché perdiate fiducia nelle vostre capacità e nel vostro destino spirituale. Credo che l'alternarsi di periodi oscuri a periodi luminosi rappresenti un'esperienza comune a quasi tutti gli yogi, tranne rarissime eccezioni. Se si cercano i motivi di questo fenomeno, così sgradevole per la nostra impaziente natura, se ne troveranno, penso, due principali. Il primo è rappresentato dalla coscienza umana che non può sopportare una continua discesa di Luce, di Potere e d'ananda, oppure non può riceverli e assimilarli nel medesimo tempo; essa ha bisogno di un periodo d'assimilazione, che però prosegue dietro il velo della coscienza di superficie; l'esperienza o la realizzazione che sono scese, si ritirano dietro il velo lasciando in riposo la coscienza esteriore e superficiale, per prepararla a una nuova discesa. Negli stadi più avanzati dello yoga, questi periodi oscuri e incolori divengono più brevi, meno penosi, e sono alleviati dalla sensazione di una coscienza più grande che, sebbene non operi per un progresso immediato, è tuttavia presente per sostenere la natura esteriore. La seconda causa è una resistenza, un qualcosa nella natura umana che non ha sentito la precedente discesa, che non è pronto e che forse non vuol cambiare, che, apertamente o nascostamente, fa sorgere gli ostacoli. Spesso è una forte formazione di un'abitudine mentale o vitale, oppure una momentanea inerzia della coscienza fisica, ma non esattamente una parte della natura. Se si riuscisse a scoprirla, a riconoscerla, a vederne il funzionamento e ad invocare il Potere per farla scomparire, i periodi d'oscurità potrebbero essere notevolmente abbreviati e la loro intensità diminuita.

In ogni caso, il Potere divino continua velatamente il suo lavoro e un giorno, forse nel momento

Guida allo yoga

in cui meno ce lo aspettiamo, l'ostacolo viene abbattuto, le nubi si dissolvono e torna a splendere il sole. Il migliore atteggiamento in queste circostanze, se si riesce a prenderlo, è di non tormentarsi, di non scoraggiarsi, ma di perseverare tranquillamente e di mantenersi il più possibile aperti alla Luce, aspettando con fede la sua venuta. Ho notato che, in tal modo, la durata della prova viene abbreviata. Dopo, quando l'ostacolo è scomparso, ci si accorge che si è compiuto un grande progresso e che la coscienza ha notevolmente accresciuto la sua capacità di ricevere e di ritenere. Le prove e le tribolazioni della vita spirituale ricevono sempre la loro ricompensa.

È vero che non si può riconoscere il Potere divino e armonizzare con esso la propria natura senza riconoscere contemporaneamente i difetti di questa; tuttavia è un atteggiamento sbagliato quello di insistere troppo sulle difficoltà che essi creano e di non aver fiducia nell'azione divina, o di attribuire troppa importanza al lato oscuro delle cose. Comportandovi così, aumentate la forza delle difficoltà e date alle imperfezioni una maggiore ragione di persistere. Non pretendo un ottimismo alla Coué⁽²⁾, sebbene un eccessivo ottimismo aiuti più di un eccessivo pessimismo; il metodo Coué tende a nascondere le difficoltà, occorre invece avere una certa misura in tutto. Ma nel vostro caso l'errore non consiste nel nascondere le vostre difficoltà e nell'illudervi con una prospettiva troppo brillante; al contrario, insistete troppo sui lati oscuri e, così facendo, ne aumentate l'oscurità e vi ostruite le porte d'uscita verso la Luce. Fede, sempre più fede! Fede nelle vostre possibilità, fede nel Potere operante dietro il velo, fede nell'opera che si deve compiere e nella guida che vi è stata offerta.

Non c'è nessun grande tentativo (meno che mai nel dominio spirituale) che non incontri o non sollevi gravi ostacoli, molto difficili da rimuovere. Ostacoli interni ed esterni, essenzialmente simili per tutti, ma estremamente variabili nell'intensità relativa e nell'aspetto esteriore. La sola vera difficoltà è accordare la natura con l'azione della Luce e del Potere divini. Questa difficoltà, una volta risolta, fa scomparire le altre o le rende subordinate; anche quelle di carattere più generale, più duraturo, perché inerenti al lavoro di trasformazione, non peseranno più tanto, perché si avverterà il sostegno della Forza e un più grande potere per seguirne il movimento.

L'oblio completo dell'esperienza mostra semplicemente che non è stato ancora stabilito un ponte adeguato tra la coscienza interiore, che ha l'esperienza in una specie di samadhi, e la coscienza esteriore di veglia. Quando la coscienza superiore avrà stabilito un ponte tra di loro, anche la coscienza esteriore incomincerà a ricordarsene.

Questi ondeggiamenti, nella forza dell'aspirazione e nel potere della sadhana, sono inevitabili e comuni ad ogni sadhaka, finché tutto l'essere non sia pronto per la trasformazione.

Quando lo psichico è in primo piano o attivo e la mente e il vitale consenzienti, c'è l'intensità. Quando lo psichico è velato e il vitale inferiore abbandonato ai moti usuali o la mente alla sua azione ignorante, allora, a meno che il sadhaka non sia estremamente vigile, le forze avverse possono entrare in lui. L'inerzia proviene, di solito, dalla coscienza fisica normale, soprattutto quando il vitale non aiuta attivamente la sadhana. L'unico modo per guarire queste cose è far scendere in modo duraturo la coscienza spirituale superiore in ogni parte dell'essere.

A tutti succede di avere occasionali cadute di coscienza. Le cause sono diverse: un contatto esterno, qualcosa che non è ancora o non abbastanza cambiato nel vitale, soprattutto nel vitale inferiore; un'inerzia e un'oscurità che sale dalle parti fisiche della natura. Rimanete tranquilli quando ciò accade; apritevi alla Madre e richiamate la vera condizione; aspirate a un discernimento chiaro e tranquillo che vi mostri dall'intimo la causa di ciò che dev'essere rettificato.

Tra due movimenti vi sono sempre pause di preparazione o d'assimilazione. Non bisogna considerarle spiacevoli interruzioni della sadhana e lasciarsi vincere dal malumore e dall'impazienza. La Forza viene, solleva una parte della natura a un piano superiore, poi ridiscende

² Émile Coué (1857-1926), psicoterapista francese, la cui formula "Ogni giorno e in ogni modo sto sempre meglio" è alla base del principio della sua terapia. Questa proclama che, contrapponendo il potere dell'immaginazione a quello della volontà, mediante l'autosuggestione, si possono eliminare le idee che tendono a causare disturbi e malattie. Egli affermava soprattutto di non essere un guaritore, ma solo uno che insegnava agli altri come guarirsi. (N'd'T').

a uno strato inferiore per sollevarlo a sua volta; questo movimento d'ascesa e di discesa è spesso assai duro perché la mente, che preferirebbe un'ascesa verticale, e il vitale, desideroso d'un rapido compimento, non possono né comprendere né seguire questo complesso movimento e ne sono irritati ed afflitti. Ma la trasformazione dell'intera natura non è di facile realizzazione e la Forza che l'attua sa, meglio della nostra mente ignorante o del nostro impaziente vitale, ciò che si deve fare.

Una difficoltà molto seria che s'incontra nel corso dello yoga, è l'assenza di una volontà centrale che si mantenga sempre al di sopra delle onde di forza di Prakriti, sempre a contatto con la Madre, e che imponga alla natura il vero intento e la sua aspirazione. È così perché non avete ancora imparato a vivere nel vostro vero essere; siete stato abituato a lasciarvi trasportare da ogni ondata di Forza che si gettava su di voi, di qualunque natura fosse, e ad identificarvi immediatamente con essa.

È una delle cose che dovete disimparare; dovete scoprire il vostro vero essere, lo psichico che ne è il fondamento, e a vivere in esso.

Per quanto dura sia la lotta bisogna lottare fino in fondo, qui e ora.

La difficoltà è dovuta al fatto che non avete mai affrontato completamente il vero ostacolo e non l'avete conquistato. C'è in una parte fondamentale della vostra natura, una forte formazione dell'ego individuale che ha mescolato alla vostra aspirazione spirituale un tenace elemento d'orgoglio e di ambizione spirituale. Questa formazione non ha mai acconsentito a lasciarsi distruggere per far posto a qualche cosa di più vero e di più divino. Di conseguenza, ogni volta che la Madre ha posto su di voi la sua forza e che voi stesso l'avete attirata, questa formazione ha sempre impedito alla forza di compiere la sua opera come desiderava. Essa ha incominciato ad architettare secondo le idee della mente o le esigenze dell'ego, tentando di fare la propria creazione alla propria maniera, mediante la propria forza, la propria sadhana, la propria tapasya. Non c'è mai stata una vera sommissione, un dono di sé libero e semplice nelle mani della Madre divina. E tuttavia questo è il solo mezzo per riuscire nello yoga supermentale. Essere uno yogi, un sannyasi (Chi segue la via spirituale), un tapaswî (Chi segue una tapasya, un asceta), non è il fine. Il fine è la trasformazione, e questa può farsi solo per opera di una forza infinitamente superiore alla vostra, e si può ottenere soltanto abbandonandosi come un bambino nelle mani della Madre divina.

Non c'è ragione che abbandoniate la speranza di riuscire nello yoga. Lo stato depressivo che avvertite attualmente è temporaneo e, prima o poi, si abbatte anche sui più forti sadhaka, ripresentandosi anche frequentemente. Non c'è altro da fare che resistere con la parte risvegliata dell'essere, respingere tutte le suggestioni avverse e aspettare, aprendovi per quel tanto che potete, al vero Potere fino alla fine della crisi o del cambiamento, di cui questa depressione è una tappa. Le suggestioni che assalgono la vostra mente e vi dicono che non siete adatto allo yoga e che dovete ritornare alla vita comune, sono incitamenti di provenienza ostile. Idee del genere devono sempre essere respinte come invenzioni della natura inferiore che, se anche si fondano su apparenze che possono sembrare convincenti ad una mente ignorante, sono false, perché esagerano un moto passeggero e lo presentano come una verità esatta e definitiva. C'è una sola verità in voi e ad essa dovete afferrarvi continuamente: la verità delle vostre possibilità divine e il richiamo della vostra natura alla Luce superiore. Se vi aggrappate tenacemente ad essa o se ad essa tornate costantemente quando lasciate un poco la presa, la verità si giustificherà infine, nonostante tutte le difficoltà, tutti gli ostacoli e tutti i passi falsi. Tutto ciò che resiste, scomparirà col progressivo sviluppo della vostra natura spirituale.

Ciò che è necessario, è la conversione e la sommissione del vitale. Esso deve imparare a non chiedere altro che la verità più alta e ad abbandonare ogni insistenza diretta a soddisfare i propri impulsi e i propri desideri inferiori. Nella vita spirituale è quest'adesione dell'essere vitale che reca la piena soddisfazione e la gioia a tutta la natura. Quando c'è l'adesione, diviene impossibile persino pensare ad un ritorno all'esistenza ordinaria.

Nell'attesa, la volontà mentale e l'aspirazione psichica devono essere il vostro maggiore sostegno; se insisterete, il vitale finirà per cedere, convertirsi e sottomettersi.

Guida allo yoga

Stabilite nella vostra mente e nel vostro cuore la risoluzione di vivere per la Verità divina e solo per essa, respingete tutto ciò che le è contrario e incompatibile, e distoglietevi dai desideri inferiori; aspirate ad aprirvi al Potere divino e a lui solo. Fatelo con assoluta sincerità, e l'aiuto vivo e presente di cui avete bisogno non mancherà.

L'atteggiamento che avete assunto è giusto. Questo sentimento e quest'atteggiamento vi aiutano a superare con grande rapidità gli attacchi che talvolta vi piombano addosso e vi gettano fuori della vera coscienza. Come giustamente affermate, prese così, le difficoltà divengono opportunità. Quando le difficoltà sono state affrontate con lo spirito giusto e sono state vinte, ci si accorge che un ostacolo è scomparso ed è stato fatto un primo passo avanti.

Il discutere, il resistere in qualche parte dell'essere, aumenta il disordine e le difficoltà. Per questo gli antichi yogi dell'India dichiaravano indispensabile una sottomissione senza riserve e un'obbedienza senza discussioni alle direttive del guru. Si esigevano, non per il bene del guru, ma per quello dello shishya (Discepolo).

Una cosa è vedere i movimenti, un'altra, ben diversa, lasciarli entrare in voi. Si deve avere l'esperienza dell'aspetto buono delle cose, vederle e osservarle, condurle nel campo della coscienza e conoscerne l'essenziale natura. Ma non vi è alcuna ragione che si permetta loro di entrare in voi e possedervi. Solo il Divino o ciò che da esso proviene dev'essere ammesso.

Dire che ogni luce è buona, è come dire che ogni acqua è buona, oppure che ogni acqua limpida e chiara è buona: non è vero. Si deve scoprire la natura della luce, da dove viene, che cosa contiene, prima di poter affermare che è la vera Luce. Esistono false luci e lampi ingannevoli ed anche luci inferiori che appartengono alle regioni infime dell'essere. Occorre dunque stare in guardia e distinguere; il vero discernimento verrà con la crescita del senso psichico, con la purificazione della mente e con l'esperienza.

Il grido che avete udito non veniva dal cuore fisico, ma dal centro emotivo. La rottura del muro significava la rottura dell'ostacolo o di qualche ostacolo situato fra il vostro essere interiore e quello esteriore. La maggior parte delle persone vive nella propria ignorante personalità esteriore e ordinaria, che non si apre facilmente al Divino; tuttavia, vi è in essa un essere interiore che le è sconosciuto e che può facilmente aprirsi alla Luce e alla Verità. Ma un muro la separa da esso, un muro d'oscurità e d'incoscienza. Quando il muro crolla, avviene la liberazione. La calma, l'ananda, la gioia che avete provato subito dopo, provenivano da questa liberazione. Il grido che avete udito era il grido del vostro vitale sorpreso dalla rapidità del crollo e dell'apertura.

La coscienza è normalmente imprigionata nel corpo, concentrata nei centri del cervello, del cuore e dell'ombelico (mente, emozioni e sensazioni). Quando la sentite elevarsi, o sentite che una parte di essa si eleva e si pone al di sopra del capo, vuol dire che la coscienza imprigionata si è liberata dalla formula del corpo. È la mente in voi che sale, prende contatto con qualcosa di più alto della mente ordinaria e, di lassù, applica questa volontà mentale superiore per trasformare tutto il resto. Il senso di calore ed il tremito sono causati dalla resistenza e dalla mancanza di abitudine del corpo e del vitale a questa esigenza e a questa liberazione. Quando la coscienza mentale prende posizione al di sopra, in modo stabile o a volontà, questa prima liberazione diviene completa (siddha). Da là, l'essere mentale può liberamente aprirsi ai piani superiori o all'esistenza cosmica ed alle sue forze, e può agire con maggiore libertà e potere sulla natura inferiore.

La Manifestazione divina procede attraverso la calma e l'armonia, non con sconvolgimenti catastrofici che sono, invece, indice di un conflitto tra le forze vitali contrarie o, comunque, di un conflitto sul piano inferiore.

Vi preoccupate troppo delle forze avverse, infliggendovi così molti inutili tormenti. Fissate la vostra mente sull'aspetto positivo, apritevi al Potere della Madre, concentratevi sulla sua protezione, invocate la Luce, la calma, la pace, la purezza e la crescita nella coscienza e nella conoscenza divine.

L'idea di venire sottoposti a prove non è un'idea sana e non dev'essere spinta troppo oltre. Le prove, infatti, non sono inflitte dal Divino, ma dalle forze dei piani inferiori, mentale, vitale e fisico,

che il Divino tollera perché fanno parte dell'educazione dell'anima e l'aiutano a conoscere se stessa, i propri poteri e i limiti che debbono essere superati. La Madre non vi mette ogni momento alla prova; vi aiuta anzi costantemente ad elevarvi al di sopra della necessità delle prove e delle difficoltà, necessità che appartiene alla coscienza inferiore. Essere sempre cosciente di quest'aiuto sarà la vostra migliore difesa contro tutti gli attacchi, sia che vengano dalle forze avverse sia che vengano dalla vostra natura inferiore.

Le forze ostili svolgono una determinata funzione, che esse stesse si sono attribuite: mettere alla prova la condizione degli individui, del lavoro, della terra stessa, e il loro stato di preparazione alla discesa e al compimento spirituali. Sono presenti ad ogni passo, attaccano furiosamente, criticano, suggeriscono, impongono lo sconforto e incitano alla ribellione, sollevando il dubbio e accumulando le difficoltà.

Indubbiamente interpretano in modo esagerato i diritti concessi loro dalla funzione che debbono svolgere, e fanno una montagna della piccola elevazione di un formicaio. Un piccolo passo falso, un errore insignificante, le fanno apparire sulla nostra strada come un intero Himalaia. Ma questa opposizione è stata sempre permessa, non solo per metterci alla prova, ma per costringerci a cercare una forza più grande, una conoscenza di sé più perfetta, una purezza e un potere d'aspirazione più intensi, una fede che nulla può annientare, una discesa più potente della Grazia divina. Il Potere non scende con lo scopo di sollevare le forze inferiori, ma dato il modo in cui deve attualmente operare, questo sollevarsi ha luogo per reazione contro il suo lavoro.

Occorre allora stabilire come fondamento di tutta la natura una coscienza calma e vasta; così, quando la natura inferiore apparirà, non sarà più un attacco o un conflitto, ma come se il Signore delle forze fosse presente per vedere i difetti del presente meccanismo e fare via via il necessario per porvi rimedio e cambiarlo.

Le forze dell'ignoranza dapprima assediano dall'esterno, poi attaccano in massa per sopraffare e catturare.

Ogni volta che si può sventare o respingere un simile attacco, avviene una chiarificazione nell'essere, un nuovo campo è guadagnato per la Madre, nella mente, nel vitale e nel fisico e nelle parti adiacenti della natura. La prova che il posto occupato nel vitale dalla Madre prende maggiori proporzioni è dimostrata dal fatto che ora opponete una maggiore resistenza agli assalti che prima vi soggiogavano completamente.

Invocare la presenza o la forza della Madre in tali momenti è il modo migliore d'affrontare le difficoltà.

È con la Madre che parlate, che è sempre accanto a voi e in voi. È importante capirla nel modo giusto, affinché nessun'altra voce possa imitare la sua o insinuarsi tra lei e voi.

La vostra mente e il vostro essere psichico sono concentrati sulla meta spirituale e aperti al Divino; per questo l'Influsso scende solo nel capo e fino al cuore; non va oltre perché l'essere vitale, la natura e la coscienza fisica sono sotto il dominio della natura inferiore. Finché l'essere vitale e l'essere fisico non saranno sottomessi e non invocheranno da loro stessi la vita superiore, è probabile che il conflitto continui.

Che tutto in voi si sottometta.

Respingete ogni altro desiderio o interesse, invocate la divina Shakti per aprire la natura vitale e fare scendere in tutti i centri la calma, la pace, la luce e l'ananda. Aspirate e attendete il risultato con pazienza e con fede. Tutto dipende dalla perfezione e dalla sincerità, così come dall'integralità dell'aspirazione e della consacrazione. Il mondo vi tormenterà finché qualche parte in voi apparirà al mondo. Solo quando apparterrete completamente al Divino potrete divenire libero.

Chi non ha il coraggio di affrontare con pazienza e fermezza le difficoltà della vita, non sarà mai capace di venire a capo delle ben più grandi difficoltà interiori della sadhana. Il primo insegnamento impartito nel nostro yoga è quello di affrontare la vita e le sue prove con mente tranquilla, saldo coraggio e completa fiducia nella Shakti divina.

Il suicidio è una soluzione assurda.

Guida allo yoga

Quella persona s'inganna completamente credendo che le darà la pace; porterà invece le proprie difficoltà nell'aldilà, in condizioni di vita più miserevoli, e le riporterà in un'altra vita sulla terra. Il solo rimedio è quello di sbarazzarsi di queste idee morbose e di affrontare l'esistenza con la chiara volontà di compiere un lavoro determinato che, con coraggio attivo e tranquillo, diverrà lo scopo stesso della vita.

La sadhana deve farsi nel corpo, non può essere fatta dall'anima disincarnata. Quando il corpo muore, l'anima erra in altri mondi per tornare infine a rivivere un'altra vita in un altro corpo. E nella nuova vita, ritrova tutte le difficoltà che non aveva risolto. A che serve allora abbandonare il corpo? Inoltre, se si rifiuta il corpo volontariamente, si soffre molto negli altri mondi, e la rinascita avviene in condizioni peggiori, non migliori. La sola cosa sensata da fare è affrontare le difficoltà e conquistarle in questa vita e in questo corpo.

Il fine dello yoga è sempre difficile da raggiungersi, ma il nostro è ancora più difficile di ogni altro; esso è solamente per coloro che ne hanno la vocazione e la capacità, che sono risolti ad affrontare tutto e a correre tutti i rischi, anche quello dell'insuccesso, e che hanno la volontà di progredire verso una completa assenza d'egoismo, di desiderio e verso una totale sommissione.

Non permettete a nulla e a nessuno d'interporsi tra voi e la forza della Madre. Il successo dipende dall'accettazione di questa forza, dalla capacità di conservarla e dalla risposta alla vera ispirazione, non dalle idee che la mente può farsi.

Anche le idee e i progetti che altrimenti potrebbero essere utili, falliranno se non hanno dietro di loro lo spirito veridico, la forza e l'influsso veri.

La difficoltà dev'essere venuta da una mancanza di fiducia e d'obbedienza, perché la sfiducia e la disobbedienza sono come la menzogna (sono anch'esse falsità fondate su idee e impulsi falsi), e s'insinuano nell'azione del Potere, gli impediscono di farsi sentire o di agire pienamente, indebolendo la forza della Protezione.

Dovete assumere il vero atteggiamento non solo nella concentrazione interiore, ma negli atti e nei movimenti esteriori. Se affiderete tutto alla direzione della Madre, vi accorgete che le difficoltà incominceranno a diminuire o diverranno molto più facili da superare e tutto si semplificherà decisamente.

Nel lavoro e nelle attività in genere, comportatevi come nella concentrazione. Apritevi alla Madre, mettetevi sotto la sua guida, invocate la pace, il sostegno del Potere, la protezione e, perché possano agire, respingete tutti i cattivi influssi che potrebbero intervenire, creando movimenti falsi, trascurati o incoscienti.

Seguite questo principio e tutto il vostro essere si unificherà sotto una sola direzione: nella pace sotto la protezione della Luce e del Potere.

Quando vi ho parlato d'essere fedele alla luce dell'anima e al richiamo divino, non alludevo a nessun avvenimento passato e a nessuna mancanza da parte vostra. Affermavo soltanto il grande bisogno, in tutte le crisi e in tutti gli attacchi, del rifiuto ad ascoltare qualsiasi suggestione, qualsiasi impulso o lusinga, opponendo loro il richiamo della Verità, il segno imperioso della Luce. Nei momenti di dubbio e di sconforto dovete ripetervi: *Appartengo al Divino, non posso fallire*. A tutte le suggestioni d'impurità e di incapacità rispondete: *Sono un figlio dell'Immortalità, scelto dal Divino; devo solo essere fedele a me stesso e a Lui, la vittoria è certa; anche dovessi cadere, mi rialzerai*. A tutti gli impulsi di abbandonare per servire un ideale minore, replicate: *Questo è il più grande, è la sola Verità che possa soddisfare la mia anima; sopporterò tutte le prove e tutte le tribolazioni fino all'esito finale del viaggio divino*. Ecco che cosa intendo per fedeltà alla Luce e al Richiamo.

4. Desiderio, Cibo, Sesso

Tutti i comuni impulsi vitali sono estranei al vero essere e provengono dall'esterno; non appartengono all'anima e non sono generati da essa: sono onde della Natura universale, Prakriti.

I desideri vengono dall'esterno, penetrano nel Vitale subcosciente e risalgono alla superficie. Ne diveniamo coscienti solo quando emergono e vengono percepiti dalla mente. Essi sembrano appartenerci perché li sentiamo salire dal vitale alla mente, e non sappiamo che vengono dal di fuori. Ciò che realmente appartiene al vitale, all'essere, e lo rende responsabile, non è il desiderio in sé, ma l'abitudine di rispondere alle onde e al flusso di suggestioni che, uscendo dalla Prakriti universale, entrano in esso.

Rifiutare il desiderio consiste essenzialmente nel respingere l'elemento di cupidigia, che dev'essere espulso dalla coscienza come un elemento estraneo, che non appartiene né al vero sé né alla natura inferiore. Ma anche il rifiuto di obbedire alla suggestione del desiderio fa parte del rigetto: l'astenersi dall'azione suggerita, se non è giusta, dev'essere incluso nella disciplina yoghica. Solo quando il rifiuto avviene in modo sbagliato, secondo un principio ascetico o un rigido principio morale, può essere chiamato repressione.

La differenza tra repressione e rifiuto interiore essenziale è la stessa che intercorre tra dominio mentale o morale, e purificazione spirituale.

Quando si vive nella vera coscienza, si sentono i desideri provenire dall'esterno, dalla Prakriti universale inferiore, ed entrare nella mente o nel vitale. Nella condizione umana normale non lo si avverte; gli uomini divengono coscienti del desiderio solo quando è già lì, quando è entrato, trovando in loro dimora e l'abituale accoglienza; allora pensano che gli appartenga e sia parte di loro. Ne consegue che acquisire la vera coscienza è la prima condizione per liberarsi dal desiderio. Diventa così molto più facile scacciarlo di quando si deve lottare contro di esso come se fosse una parte costitutiva di noi stessi, che bisogna espellere dall'essere. È più facile liberarsi di un'escrescenza, che amputare ciò che si sente parte integrante della propria sostanza.

Quando l'essere psichico è in primo piano, liberarsi dal desiderio è facile, perché l'essere psichico non ha in sé nessun desiderio, aspira unicamente al Divino, Lo cerca e Lo ama insieme a tutte le cose che Gli appartengono e tendono verso di Lui.

La costante preminenza dell'essere psichico tende spontaneamente a far emergere la vera coscienza e a rettificare, quasi automaticamente, i movimenti della natura.

Esigenza e desiderio sono due aspetti diversi della stessa cosa.

Inoltre non è necessario che un sentimento sia tormentoso e agitato per essere un desiderio; al contrario, può essere tranquillamente risoluto, ostinato, o ritornare continuamente.

Le esigenze e i desideri provengono dalla mente o dal vitale; il bisogno psichico o spirituale è un'altra cosa.

Lo psichico non desidera o esige, aspira. Non pone condizioni alla sua sommissione e non si ritrae se l'aspirazione non è immediatamente soddisfatta, perché ha assoluta fiducia nel Divino o nel guru e può attendere il momento adatto o l'ora della Grazia divina.

Lo psichico possiede una propria insistenza, ma fa pressione sulla natura e non sul Divino; posa le sue luminose dita su tutti i difetti che impediscono la realizzazione, setaccia tutto ciò che è confuso, ignorante o imperfetto nell'esperienza e nei movimenti dello yoga, e non è mai soddisfatto né di se stesso né della natura, finché quest'ultima non sia completamente aperta al Divino, liberata da tutte le forme dell'ego, sottomessa, semplice e retta nel suo atteggiamento e in ogni movimento.

La supermentalizzazione di tutta la natura diverrà possibile solo quando questa perfezione si sarà completamente stabilita nella mente, nel vitale e nel fisico. Altrimenti, si otterranno illuminazioni ed esperienze più o meno brillanti, semiluminose, semiannebbiate, sul piano mentale, vitale e fisico, ispirate da una mente e da un vitale più vasti, oppure nel migliore dei casi dalle distese mentali situate al di sopra delle regioni umane, tra l'intelletto e il Sovramentale. Fino a un certo punto,

Guida allo yoga

possono essere esperienze stimolanti e soddisfacenti, valide per coloro che vogliono ottenere qualche realizzazione spirituale su questi piani; ma la realizzazione supermentale è molto difficile ed esigente nelle sue condizioni, e la cosa più difficile è farla discendere fino al livello fisico.

Ci vuole molto tempo per liberarsi completamente dal desiderio. Ma se per una volta riuscite a respingerlo fuori dalla vostra natura e a realizzare che è una forza proveniente dall'esterno che affonda i suoi artigli nel vitale e nel fisico, potrete più facilmente liberarvene per sempre. Vi riesce difficile lottare contro i suoi movimenti e ripudiare la sua antica autorità, perché siete troppo abituato a sentire il desiderio radicato in voi o facente parte di voi stesso. Non dovete affidarvi a nessun'altra cosa, per quanto possa sembrarvi di aiuto se non soprattutto, innanzitutto ed in maniera fondamentale, alla Forza della Madre. Il Sole e la Luce possono essere e saranno d'aiuto se sono la vera Luce e il vero Sole, ma nulla può prendere il posto della Sua Forza.

I bisogni d'un sadhaka devono essere il più possibile limitati, perché soltanto pochissime cose sono veramente indispensabili nella vita.

Le altre sono utili e decorative, oppure oggetti voluttuari. Uno yogi ha il diritto di possederle o di goderle solo ad una di queste condizioni:

1) Se le utilizza nel corso della sadhana unicamente per allenarsi a possederle senza attaccamento o desiderio e per imparare a servirsene nel modo giusto, in armonia con la Volontà divina, adoperandole come si conviene, organizzandole e sistemandole correttamente e in giusta misura.

2) Se ha già raggiunto la vera liberazione dal desiderio e dall'attaccamento e non si sente in alcun modo minimamente turbato o afflitto per la perdita, l'abbandono o la privazione di esse.

Se il sadhaka ha cupidigia, desiderio o esigenze, se rivendica possessi o godimenti, ovvero prova ansietà, rimpianto, collera o dispetto in caso di rifiuto o di perdita, non è spiritualmente libero e l'impiego delle cose che possiede è contrario ai principi della sadhana. Anche se è libero in spirito, sarà preparato a possederle solo dopo aver imparato a usare le cose non per se stesso, ma per la Volontà divina, come uno strumento, servendosene con la conoscenza e l'azione giuste, per fornire la sua vita degli elementi necessari perché non sia vissuta per se stessa ma per il Divino e nel Divino.

L'ascetismo fine a se stesso non è l'ideale del nostro yoga; il dominio di sé nel vitale e un giusto ordine nel campo materiale ne costituiscono invece una parte molto importante.

Tuttavia anche una disciplina ascetica è più favorevole alle nostre intenzioni di una molle assenza di vera padronanza. Dominare le cose materiali non vuol dire possedere molto e sperperare con prodigalità o sciupare in fretta quanto si possiede.

La padronanza implica l'utilizzazione giusta e accurata delle cose ed anche il dominio di sé nel loro uso.

Se volete praticare lo yoga, è necessario che assumiate sempre di più e in ogni campo piccolo o grande l'atteggiamento yoghico. Nel nostro cammino il comportamento giusto non è una soppressione violenta, bensì il distacco e l'uguaglianza di fronte agli oggetti che eccitano il desiderio. La repressione violenta, il digiuno rientra in questa categoria, si situa allo stesso livello dell'appagamento sregolato: in entrambi i casi il desiderio rimane; nell'uno è nutrito dalla compiacenza, nell'altro resta latente ed esasperato per essere stato represso. Solo col distacco ci si separa dal vitale inferiore, rifiutando di considerare come propri i suoi desideri e il suo scalpore e mantenendo nei loro confronti un'uguaglianza e un'equanimità complete nella coscienza; il vitale inferiore si purifica allora gradualmente e diviene anch'esso calmo ed equanime. Quando arriva un'onda di desiderio, deve essere osservata con la stessa tranquillità e lo stesso impassibile distacco con cui osservate qualcosa che succede fuori di voi, e dovete lasciarla scorrer via, rifiutata dalla coscienza, e mettere al suo posto con ostinazione il vero impulso, la vera coscienza.

L'attaccamento a ciò che si mangia, l'avidità e il desiderio che fanno del cibo una parte indebitamente importante della vita, sono contrari allo spirito dello yoga. Esser cosciente che un alimento è piacevole al palato non è una colpa; soltanto, non si deve provarne desiderio o voglia, né gioire nel possederlo né rimpiangerlo o dispiacersi della sua mancanza. Occorre essere calmo ed

uguale, non adirarsi e non provare malcontento quando il cibo è insipido o poco abbondante, mangiandone esattamente la quantità necessaria.

Non si deve provare desiderio o ripugnanza.

Pensare continuamente al cibo e preoccuparsene mentalmente è un modo completamente sbagliato per liberarsi del suo desiderio. Mettete l'elemento cibo al giusto posto nella vita, in un angolo, e non concentratevi su di esso, ma su altre cose.

Non permettete alla vostra mente di preoccuparsi del cibo. Prendetene la quantità necessaria (né troppo né troppo poco) senza avidità o ripulsione e come il mezzo che la Madre vi offre per il sostentamento del vostro corpo, nel vero spirito, come offerta al Divino in voi. Allora il cibo non creerà *tamas*.

La soppressione totale del gusto, *rasa*, non fa parte del nostro yoga.

Quel che si deve rifiutare è il desiderio e l'attaccamento vitale, la gola, l'inebriarsi che si prova quando si ha il cibo preferito, il disappunto e il malcontento che ci assalgono quando ci viene a mancare e l'abitudine di attribuirgli un'eccessiva importanza. Anche qui, come altrove, l'equanimità è la pietra di paragone.

L'idea di smettere di mangiare è una cattiva ispirazione. Si può sussistere con una piccola quantità di cibo, non senza, se non per un brevissimo periodo di tempo. Ricordate ciò che dice la Gîta: Lo Yoga non è fatto per colui che mangia troppo e neppure per colui che si astiene completamente dal mangiare .

L'energia vitale è un'altra cosa; si può assorbirne molta senza cibo, spesso, anzi, aumenta col digiuno; ma la sostanza fisica è diversa: senza di essa la vita perde il proprio sostegno. Non trascurate questa tendenza della natura (il desiderio di cibo) e neppure prendetela troppo in considerazione. Bisogna occuparsene, purificarla e dominarla, ma senza darle troppa importanza.

Ci sono due modi di conquistarla.

L'uno è il distacco: imparate a considerare il cibo una semplice necessità fisica e non date nessuna importanza alla soddisfazione vitale del palato e dello stomaco. L'altro è divenire capaci di prendere, senza insistenza e senza cercarlo, il cibo che vi viene dato, qualunque esso sia, e sentirvi (indipendentemente dal fatto che gli altri lo trovino buono o cattivo) un *rasa* uguale, identico in tutto, non il gusto del cibo in se stesso, ma dell'*ananda* universale.

Trascurare il corpo e lasciare che si esaurisca è un errore: il corpo è lo strumento della *sadhana* e dev'essere mantenuto in buone condizioni. Non si deve avere attaccamento nei suoi confronti, ma neppure disprezzo o trascuratezza per questa parte materiale della nostra natura.

Il fine dello yoga non è solo l'unione con la coscienza superiore, ma la trasformazione, tramite il suo potere, della coscienza inferiore, compresa la natura fisica.

Per mangiare, non è necessario avere desiderio o essere golosi. Lo yogi non mangia perché lo desidera, ma per sostenere il corpo.

4. Desiderio, Cibo, Sesso (continuazione).

È vero che con il digiuno, se la mente e i nervi sono solidi e la forza di volontà dinamica, è possibile ottenere momentaneamente uno stato d'energia interiore e di ricettività assai allettanti per la mente, evitando contemporaneamente le abituali reazioni di fame, di debolezza, di disturbi intestinali, ecc.. Ma il corpo soffre per la diminuzione del nutrimento e il vitale manifesta facilmente uno stato morboso di sovraccitazione, dovuto all'irrompere di maggiore energia vitale, più di quanta il sistema nervoso possa assimilare e coordinare.

Le persone nervose devono evitare la tentazione del digiuno che è spesso accompagnato o seguito da aberrazioni e da squilibri.

In particolare, il digiuno diventa pericoloso se è motivato dallo sciopero della fame, o se vi si mescola qualche elemento del genere, perché allora si cede ad un movimento vitale che può facilmente trasformarsi in una dannosa abitudine, nociva alla sadhana.

Anche se queste reazioni potessero evitarsi, non c'è tuttavia nel digiuno utilità sufficiente, in quanto l'energia e ricettività superiori non dovranno provenire da mezzi artificiali o fisici, ma dall'intensità della coscienza e da una forte volontà di sadhana.

La trasformazione a cui aspiriamo è troppo vasta e complessa per avvenire all'improvviso; bisogna permetterle di attuarsi, una tappa dietro l'altra.

L'ultimo stadio è il cambiamento fisico, e anch'esso si compie secondo un processo progressivo.

La trasformazione interiore non può essere ottenuta con mezzi fisici, siano essi di natura positiva o negativa. Il cambiamento fisico, al contrario, può compiersi solo mediante la discesa della più alta coscienza supermentale nelle cellule del corpo.

Almeno fino a quel momento, il corpo e le energie che lo sostengono devono essere parzialmente sostenuti con mezzi normali: cibo, sonno, ecc.. Il cibo deve essere preso nel vero spirito, con la vera coscienza; il sonno deve progressivamente trasformarsi in riposo yoghico. Austerità fisiche premature ed eccessive (tapasya) possono compromettere l'andamento della sadhana, apportando disordine e forze anormali nelle diverse parti del sistema. Una grande energia può riversarsi nelle parti mentali e vitali, ma i nervi e il corpo rischiano d'essere sovraccitati e perdono la stabilità necessaria a sopportare l'azione delle energie superiori. Perciò, eccessive austerità fisiche non fanno parte della sadhana e non ne costituiscono l'elemento essenziale.

Non è male digiunare di tanto in tanto per uno o due giorni e ridurre il cibo a una quantità piccola ma sufficiente; tuttavia una lunga e completa astinenza è sconsigliabile.

Il sadhaka deve evitare completamente ogni intrusione dell'impulso sessuale nel vitale e nel fisico, perché se non riesce a dominarlo, la coscienza divina e l'ananda divino non possono stabilirsi nel corpo.

È vero che non basta semplicemente sopprimere e reprimere il desiderio sessuale, perché la sola repressione non è veramente efficace; naturalmente, ciò non significa che si debbano soddisfare i propri desideri; vuol dire che non si deve semplicemente reprimerli, ma scacciarli dalla natura. Al posto del desiderio bisogna introdurre un'aspirazione esclusiva verso il Divino.

In quanto all'amore, dev'essere rivolto unicamente al Divino. Ciò che gli uomini chiamano amore è uno scambio vitale per la reciproca soddisfazione del desiderio, dell'impulso vitale e del piacere fisico. Nessuno scambio del genere deve aver luogo tra i sadhaka, perché ricercare o incoraggiare questo genere d'impulso non può che allontanarci dalla sadhana.

Tutto il principio di questo yoga è offrire completamente se stessi al Divino, solamente a Lui, a niente e a nessun altro, facendo scendere in noi, mediante l'unione con il Potere della Madre divina, tutta la luce, la forza, l'ampiezza, la pace, la purezza, la coscienza di verità, e l'ananda trascendentali del Divino supermentale. In questo yoga, quindi, non c'è posto per rapporti vitali o scambi reciproci. Ogni rapporto o ogni scambio del genere vincola immediatamente l'anima alla coscienza e alla natura inferiori, impedisce l'unione vera e totale con il Divino e intralcia sia l'ascesa verso la

Coscienza di Verità supermentale, sia la discesa dell'Ishwari shakti supermentale. Peggio ancora se questo scambio assumesse l'aspetto di un rapporto o di un godimento sessuali, anche se esenti da ogni atto esteriore; di conseguenza, queste cose sono assolutamente proibite nella sadhana. È evidente che nessun atto fisico del genere è permesso e che anche le forme più sottili devono essere eliminate. Solo quando avremo unito il nostro essere al Divino supermentale, potremo trovare la vera relazione spirituale con gli altri nel Divino; nell'unità superiore non c'è posto per questo genere di movimento vitale, inferiore e volgare.

Dominando l'istinto sessuale, divenendo il signore del centro sessuale in modo tale che la sua energia sia attirata verso l'alto invece d'essere gettata al di fuori e sprecata, si può effettivamente cambiare la forza del seme in un'energia fisica fondamentale che serva da sostegno a tutte le altre; si può cambiare retas (Sostanza fisica (sperma)) in ojas. (Energia fisica e fisico-vitale). Ma nessun errore potrebbe essere tanto pericoloso quanto l'accettare una mescolanza di desiderio e di soddisfazione sessuale sotto qualche forma sottile e considerare la cosa come facente parte della sadhana.

Questo sarebbe il modo più efficace per andare diritti verso la caduta spirituale e far precipitare nell'atmosfera forze che, bloccando la discesa supermentale, farebbero scendere al suo posto potenze vitali avverse che seminerebbero il disordine e la distruzione. Se questa deviazione tentasse di prodursi, bisogna assolutamente scacciarla, cancellandone ogni traccia nella coscienza, se si vuole che la Verità scenda e l'opera si compia.

È ugualmente un errore immaginare che, se si deve rinunciare all'atto sessuale fisico, la sua riproduzione interna possa far parte della trasformazione del centro sessuale.

L'azione dell'energia sessuale animale nella Natura è un artificio per portare a compimento un certo disegno particolare nell'economia della creazione materiale nell'Ignoranza. Ma l'eccitazione vitale che l'accompagna, crea nell'atmosfera l'opportunità e la vibrazione più favorevole all'irrompere delle forze e degli esseri del vitale, la cui occupazione principale consiste appunto nell'impedire la discesa della Luce supermentale. Il piacere connesso con l'atto sessuale è una degradazione e non la vera forma del divino ananda.

Il vero ananda divino nel fisico ha una qualità, una sostanza e uno svolgersi diverso; esiste di per se stesso, nella sua essenza, e la sua manifestazione dipende solamente dall'unione intima con il Divino. Voi parlate d'Amore divino; ma l'Amore divino, quando tocca il fisico, non sveglia le volgari tendenze del vitale inferiore; la compiacenza può solo respingerlo e farlo ritirare di nuovo verso le altezze da cui è già tanto difficile farlo scendere nella rozza creazione materiale ch'esso solo può trasformare. Cercate l'Amore divino attraverso la sola porta che acconsente a varcare, la porta dell'essere psichico, e scacciate l'errore del vitale inferiore.

La trasformazione del centro sessuale e dell'energia che gli è propria è necessaria alla siddhi fisica, perché questo centro è il sostegno corporeo di tutte le forze mentali, vitali e fisiche della natura. Esso deve cambiarsi in una massa e in un movimento di Luce intima, di Potere creatore, di puro ananda divino. Però il cambiamento è possibile solo con la discesa della Luce, della Potenza e della Beatitudine supermentali. Quanto al suo funzionamento futuro, sarà determinato dalla Verità supermentale e dalla visione, dalla volontà creatrice della Madre divina. Sarà un funzionamento della Verità cosciente e non dell'Oscurità e dell'Ignoranza alle quali appartengono il godimento e il desiderio sessuali; sarà un potere di conservazione e una libera irradiazione senza desiderio delle forze di vita, e non la loro dispersione e il loro spreco.

Guardatevi bene dall'immaginare la vita supermentale come un semplice accrescimento della soddisfazione dei desideri del vitale e del corpo. Non esiste ostacolo maggiore alla discesa della Verità di questa speranza di glorificazione dell'animale nella natura umana. La mente vorrebbe che lo stato supermentale fosse una conferma delle proprie idee predilette e dei propri pregiudizi; il vitale vorrebbe che fosse una glorificazione dei propri desideri; il fisico che fosse un ricco prolungamento dei suoi agi, dei suoi piaceri e delle sue abitudini. Se dovesse essere così, sarebbe soltanto la consacrazione eccessiva e ingigantita della natura animale ed umana, non una transizione

Guida allo yoga

dall'umano al Divino.

È dannoso pensare di far cadere ogni barriera di discriminazione e di difesa contro ciò che tenta di scendere in voi. Avete riflettuto a ciò che avverrebbe se quello che scende non fosse in accordo con la Verità divina, anzi persino avverso? Un Potere avverso non potrebbe desiderare condizioni migliori per prendere possesso del ricercatore.

Solo la forza della Madre e la Verità divina devono essere ammesse senza barriere. E anche allora si deve mantenere il potere di discernimento per scoprire tutte le falsità che giungono facendosi passare per la forza della Madre o per la Verità divina, e mantenere anche il potere di rifiuto, che respingerà ogni confusione.

Continuate ad aver fede nel vostro destino spirituale; ritraetevi dall'errore e aprite maggiormente il vostro essere psichico alla guida diretta della Luce e del potere della Madre. Se la volontà centrale è sincera, ogni ammissione dell'errore può trasformarsi nell'ascesa verso un movimento più vero e un progresso superiore.

Ho enunciato molto brevemente nella mia lettera precedente la posizione che ho assunto nei riguardi dell'impulso sessuale nello yoga.

Aggiungo qui che le mie conclusioni non si fondano su alcuna opinione mentale, nessuna idea morale preconcepita, ma su prove, sull'osservazione e sull'esperienza.

Non nego che finché si ammette una sorta di separazione tra l'esperienza interiore e la coscienza esteriore, essendo quest'ultima abbandonata a se stessa come un'attività inferiore controllata, ma non trasformata, non nego, dicevo, che non sia assolutamente possibile avere esperienze spirituali e progredire, senza che l'attività sessuale cessi del tutto. La mente si separa dal vitale esteriore (gli strumenti della vita) e dalla coscienza fisica, per vivere la propria vita interiore. Ma pochissime persone possono farlo in modo veramente completo; dal momento però in cui le esperienze si estendono ai piani vitale e fisico, non si può più trattare il sesso in questo modo.

In qualsiasi momento può trasformarsi in una forza che svia, sconvolge e deforma. Ho osservato che il sesso, così come l'ego (orgoglio, vanità, ambizione), le brame e i desideri rajasici, è una delle principali cause degli incidenti spirituali che capitano nel corso della sadhana. Il tentativo di trattarlo con distacco, senza estirparlo completamente, è un fallimento; volerlo sublimare, come lo preconizzano molti mistici moderni europei, è un'esperienza assolutamente temeraria e pericolosa, perché proprio la mescolanza di sesso e spiritualità causa i danni maggiori. Anche tentare di sublimarlo, volgendolo verso il Divino come nel madhura bhava (La condizione di un innamorato (amante)) vishnuita, comporta seri pericoli come è spesso provato dai cattivi risultati di una falsa disposizione o di un uso sbagliato di questo metodo.

Ho comunque osservato che nel nostro yoga, che cerca non solo l'esperienza essenziale del Divino, ma la trasformazione di tutto l'essere e di tutta la natura, tendere al completo dominio della forza sessuale è una necessità assoluta della sadhana.

Altrimenti la coscienza vitale resta una mescolanza impura, la cui viscosità offende la purezza della mente spiritualizzata e ostacola seriamente la spinta ascensionale delle forze del corpo. Il nostro yoga esige l'ascesa completa di tutta la coscienza inferiore o comune e il suo congiungimento con la coscienza spirituale al di sopra, la completa discesa di questa (e infine della coscienza supermentale) nella mente, nella vita e nel corpo per trasformarli. Fino a che il desiderio sessuale blocca la strada, l'ascesa totale è impossibile; la discesa è pericolosa finché il desiderio sessuale ha potere sul vitale.

Infatti, in qualsiasi momento, un desiderio sessuale non estirpato o latente può causare una mescolanza che respinge la vera discesa e si serve per altri fini dell'energia acquisita, o volge tutte le azioni della coscienza verso false esperienze, torbide e dannose. Di conseguenza, occorre liberarsi di questo ostacolo sul cammino, altrimenti non si avrà né sicurezza né libero movimento verso il risultato decisivo della sadhana.

L'opinione contraria di cui parlate, deriva forse dall'idea che il sesso è una parte naturale dell'insieme vitale-fisico umano, una necessità come il cibo e il sonno, e che la sua totale inibizione

può portare squilibri e seri disordini. È vero che il sesso, se soppresso nella sua attività esteriore, ma favorito in altre maniere, può provocare disordini nel sistema nervoso e squilibri cerebrali. Su tale presupposto si basa la teoria medica che sconsiglia l'astinenza sessuale. Ma ho notato che tali disordini si producono solo quando un appagamento segreto e perverso sostituisce l'attività sessuale normale, o quando ci si abbandona ad essa in qualche maniera vitale sottile, con l'immaginazione o tramite uno scambio vitale invisibile di genere occulto. Non penso che possa derivarne alcun male quando esiste un autentico sforzo spirituale verso la padronanza e l'astinenza. Molte autorità mediche europee sostengono attualmente che l'astinenza sessuale, se è autentica, è benefica perché l'elemento del retas che serve all'atto sessuale è allora trasformato nell'altro elemento, ojas, che nutre le energie del sistema, mentali, vitali e fisiche; e giustifica in tal modo l'idea del brahmacharya (3) indiano; la trasformazione di retas in ojas e l'ascesa delle sue energie per cambiarla in forza spirituale. In quanto al metodo per dominarla, non è possibile giungervi con la sola astinenza fisica; occorre un processo congiunto di distacco e di rifiuto. La coscienza si stacca dall'impulso sessuale, sente che non le appartiene, che è qualche cosa di estraneo, gettato su di essa dalle forze della Natura cui rifiuta di acconsentire e di identificarsi; ogni movimento di rifiuto respinge l'impulso sessuale sempre più all'esterno. La mente resta impassibile; dopo qualche tempo, l'essere vitale, principale supporto dell'impulso sessuale, si ritira nello stesso modo; infine, la coscienza fisica cessa di sostenerlo. Questo processo continua finché lo stesso subcosciente non possa più farlo riaffiorare in sogno e nessun altro movimento dalla forza della Natura esteriore venga a riaccendere questo fuoco inferiore.

Tale è il processo quando le tendenze sessuali persistono ostinatamente. Alcuni possono però liberarsene in modo definitivo lasciandole cadere dalla natura, subito e radicalmente, sebbene ciò accada più di rado. Bisogna ammettere che la totale eliminazione dell'impulso sessuale è una delle cose più difficili della sadhana e perciò bisogna aspettarsi che prenda tempo.

Tuttavia la sua scomparsa totale è fattibile ed è cosa abbastanza comune esserne liberati praticamente, a parte qualche occasionale movimento nei sogni proveniente dal subcosciente.

Non considerate l'impulso sessuale come qualcosa di peccaminoso, attraente ed orribile nello stesso tempo, bensì come un errore e un falso movimento della natura inferiore.

Respingetelo completamente senza lottare contro di esso ma, ritraendovene, staccandovene, rifiutando il vostro consenso, guardatelo come qualcosa che non vi appartiene, che vi è imposto da una forza della Natura al di fuori di voi.

Rifiutate ogni assenso a questa suggestione. Se qualcosa nel vostro vitale acconsente, fate pressione su questa parte, affinché ritiri la sua approvazione. Invocate la Forza divina affinché vi aiuti a ritirarvi e a rifiutare. Se riuscirete a farlo tranquillamente, pazientemente e risolutamente, la vostra volontà interiore prevarrà infine sull'abitudine della Natura esteriore.

Non c'è alcuna ragione di deprimersi fino a questo punto e d'immaginare che abbiate fallito nello yoga. Ciò che vi accade non indica assolutamente che siete inadatto allo yoga. Vuol dire semplicemente che l'impulso sessuale respinto dalle parti coscienti, si è rifugiato in quelle subcoscienti, probabilmente in qualche parte del vitale fisico inferiore e nella coscienza più materiale dove vi sono regioni non ancora aperte all'aspirazione e alla luce. Che le cose scacciate dalla coscienza di veglia persistano nel sonno, è un fenomeno assolutamente comune nel corso della sadhana.

Il rimedio è il seguente:

1) Far scendere la coscienza superiore, la sua luce e l'azione del suo potere, nelle parti oscure della natura.

2) Divenire progressivamente più coscienti nel sonno, sviluppando una coscienza interiore che segua l'azione della sadhana, così nel sonno come nello stato di veglia.

3) Spingere la volontà e l'aspirazione di veglia a far pressione sul corpo durante il sonno.

Uno dei procedimenti da seguire, quando si adotta quest'ultimo metodo, consiste nell'esercitare

Guida allo yoga

sul corpo una forte suggestione cosciente prima d'addormentarsi affinché l'incidente non abbia luogo. Tanto meglio se la suggestione è la più concreta e fisica possibile, e posta direttamente sul centro sessuale. In principio, l'effetto non sarà forse del tutto immediato e invariabile; ma generalmente, se si sa come produrre questo genere di suggestione fisica, finisce per ottenere il suo scopo. Anche quando non evita il sogno, spesso sveglia in tempo la coscienza interiore per impedire le conseguenze indesiderabili.

È un errore lasciarsi deprimere nella sadhana, anche da ripetuti insuccessi. Bisogna essere calmi, persistenti e più ostinati della resistenza opposta dalle forze contrarie.

I turbamenti dell'impulso sessuale scompariranno sicuramente se la vostra volontà di liberarvene è sincera. La difficoltà proviene dal fatto che alcune parti della vostra natura (specialmente il vitale inferiore e il subcosciente, che sono attivi durante il sonno) custodiscono il ricordo di questi impulsi e vi restano attaccate, o dal fatto che voi non le aprite per far loro accettare la Luce e la Forza della Madre per purificarle. Se lo faceste e se, invece di lamentarvi, di tormentarvi e di rimanere attaccato all'idea che non potete disfarvi di questi movimenti, insisteste tranquillamente sulla loro scomparsa, con fede serena e paziente risoluzione, separandovene, rifiutando di accettarli e di considerarli minimamente come facenti parte di voi stesso, dopo qualche tempo perderebbero la forza e si estinguerebbero.

L'impulso sessuale è serio finché riceve il consenso della mente e della volontà vitale. Se scacciato dalla mente, se cioè la mente rifiuta il suo consenso mentre l'elemento vitale continua ad accettarlo, si presenta come una grande onda di desiderio vitale che tenta di trascinare la mente con sé. Se scacciato anche dal vitale superiore, dal cuore e dalla forza di vita dinamica e possessiva, si manifesta sotto forma di suggestioni e d'eccitazioni minori nel vitale inferiore. Respinto dal livello vitale inferiore, scende nel fisico oscuro e inerte dove tutto è ripetizione e si esprime sotto forma di sensazioni nel centro sessuale e di reazioni meccaniche alle suggestioni.

Cacciato via anche di là, si ferma nel subcosciente, da cui risale sotto forma di sogni o di emissioni notturne anche senza sogni. Dovunque si ritiri, tenta ancora per un certo tempo, da quel rifugio, di turbare e di riconquistare il consenso degli elementi superiori, fino a che la vittoria completa non lo scacci anche dalla coscienza contigua o circostante, che è l'estensione in noi stessi della Natura generale e universale.

Quando lo psichico pone il suo influsso sul vitale, occorre prima di tutto evitare accuratamente la sia pur minima mescolanza dell'azione psichica con un falso moto vitale. La concupiscenza è una perversione o una degradazione che impedisce all'amore di stabilire il suo regno. Quando nel cuore c'è un impulso d'amore psichico, prima di tutto si deve impedire l'accesso alla concupiscenza e al desiderio vitale; così, come quando la Forza scende dall'alto, bisogna respingere prima di tutto l'ambizione e la vanità personali perché il minimo insinuarsi della perversione corromperebbe l'azione psichica e spirituale, impedendo una vera realizzazione.

Il pranayama ed altre pratiche fisiche come le asana, non sradicano necessariamente il desiderio sessuale. Talvolta aumentano enormemente la forza vitale nel corpo e possono anche accrescere in modo sorprendente la forza della tendenza sessuale che, essendo alla base della vita fisica, è sempre difficile da conquistare.

La sola cosa da fare è scoprire il proprio sé interiore e vivere in esso, separandosi da questi movimenti che allora non ci appariranno più come nostri, bensì come imposti dalla Prakriti esteriore al sé interiore o Purusha. Allora potremo facilmente eliminarli o annullarli.

Questo genere di attacco sessuale durante il sonno non dipende in special modo dal cibo o da cose esteriori. È un'abitudine meccanica nel subcosciente, quando l'impulso sessuale, respinto o escluso dai pensieri e dai sentimenti di veglia, si presenta sotto questa forma durante il sonno, perché, allora, solo il subcosciente è attivo e voi non avete nessun controllo cosciente. È un segno di desiderio sessuale soppresso nella mente e nel vitale di veglia, ma non eliminato dalla sostanza della natura fisica.

Per eliminarlo bisogna innanzitutto stare attenti a non alimentare nessuna immaginazione o

sentimento sessuale nello stato di veglia, e porre poi una forte volontà sul corpo, specialmente sul centro sessuale, perché nulla possa manifestarsi nel sonno. Può essere che non vi si riesca immediatamente, ma se si persevera per molto tempo, si ottiene abitualmente un risultato: il subcosciente incomincia ad obbedire. Colpire la carne non è un rimedio contro lo stimolo sessuale, benché possa essere un diversivo momentaneo.

Il vitale, e in particolar modo il vitale-fisico, prende la percezione dei sensi come piacere o come il suo contrario.

La riduzione della dieta alimentare non ha normalmente un effetto permanente. Può procurare un maggior senso di purezza fisica o fisico-vitale, alleviare il sistema e ridurre certe specie di *tamas*. Tuttavia l'impulso sessuale può benissimo adattarsi a un'alimentazione ridotta. Non con mezzi fisici, ma mediante un cambiamento della coscienza, queste cose possono essere superate.

La difficoltà che provate a liberarvi della primitività della vostra natura, persisterà finché tenderete di cambiare il vostro vitale unicamente e soprattutto con la forza della vostra mente e della vostra volontà mentale, invocando tutt'al più l'aiuto di qualche potere divino indefinito ed impersonale. È una vecchia difficoltà che non è mai stata radicalmente risolta nella vita stessa, perché non è mai stata affrontata nel modo giusto. Per molte scuole di yoga non ha eccessiva importanza, perché il loro scopo non è tanto quello di trasformare la vita, quanto di sfuggirla. Quando ci si tende a quel fine, può bastare ammansire il vitale mediante una costrizione mentale e morale o immobilizzarlo e ridurlo al silenzio, in una sorta di sonno o di tranquillità. C'è invece chi gli permette di correre e d'esaurirsi se può, mentre il suo possessore sostiene di essere intoccato ed indifferente in quanto, afferma, è semplicemente la vecchia natura che prosegue il suo corso sotto lo stimolo del passato, la quale si ritirerà da sola con il disgregarsi del corpo.

Quando nessuna di queste soluzioni è raggiunta, il *sadhaka* conduce talvolta una doppia vita interiore, divisa fino alla fine tra le proprie esperienze spirituali e le proprie debolezze vitali, dando la maggior importanza possibile alla parte migliore di se stesso e la meno possibile al suo essere esteriore. Ma nessuno di questi metodi si addice al nostro yoga.

Se volete ottenere il vero controllo e la trasformazione dei moti vitali, potete farlo solo a condizione di lasciare che il vostro essere psichico, l'anima in voi, si svegli completamente, stabilisca il suo regno, apra tutto l'essere al contatto permanente della *Shakti* divina e imponga alla mente, al cuore e alla natura vitale, la sua disposizione psichica di pura devozione, d'ardente aspirazione e di slancio totale, senza compromessi verso tutto ciò che è divino.

Non c'è nessun altro modo ed è inutile sospirare dietro un cammino più confortevole.

nanyah pantha vidyate ayanaya (Svetasvatara Upanishad, 615): non esiste nessun altro cammino per essere liberati .

5. Coscienza fisica e subcosciente, Sonno, Sogni, Malattie

Il fine a cui tendiamo è la realizzazione supermentale e dobbiamo fare tutto ciò che è necessario in questo senso, nelle condizioni proprie ad ogni stadio. Attualmente, è necessario preparare la coscienza fisica, cioè stabilire nelle parti vitali inferiori e fisiche una perfetta equanimità, una pace assoluta e una consacrazione totale, esenti da qualsiasi esigenza o desiderio personale.

Altre cose verranno a loro tempo.

Adesso è necessaria l'apertura psichica, la sua presenza e la sua direzione costanti nella coscienza fisica.

Ciò che descrivete è la coscienza materiale. Essa è in gran parte subcosciente; ma è, anche nella parte cosciente, meccanica, mossa passivamente dalle abitudini o dalle forze della natura inferiore. Ripetendo perennemente gli stessi movimenti senza intelligenza né luce, è attaccata all'abitudine e al regno stabile di ciò che già esiste, rifiuta di cambiare, di ricevere la luce e di obbedire alla Forza superiore. Anche se volesse cambiare non ne sarebbe capace, e se ne fosse capace, cambierebbe l'azione ispirata dalla Luce e dalla Forza in una nuova abitudine meccanica, togliendole così anima e vita. È oscura, stupida, indolente, piena d'ignoranza, d'inerzia, d'oscurità e della lentezza del *tamas*.

Proprio in questa coscienza materiale vogliamo introdurre prima la Luce, il Potere e l'ananda superiori (spirituali o divini), poi la Verità supermentale che è lo scopo del nostro yoga.

Siete divenuto consapevole della parte più fisica della vostra coscienza; è così in quasi tutti. Quando vi si entra completamente o esclusivamente, la si sente come quella di un animale, oscura e agitata o inerte e stupida; in ambedue i casi chiusa al Divino. Solo l'apporto della Forza e della Coscienza superiori potrebbero cambiarla fundamentalmente. Quando questi moti appaiono, non lasciatevi sconvolgere dalla loro apparizione, sappiate invece che si mostrano per essere trasformati. Qui, come dovunque, la tranquillità è il primo requisito. Bisogna mantenere la coscienza in stato di quiete, senza agitazione né turbamenti, invocando poi nella tranquillità la Forza per rischiarare e trasformare questa massa di oscurità.

-In balia dei rumori e delle sensazioni corporee esteriori, incapace di abbandonare la coscienza ordinaria a volontà, tutta la tendenza dell'essere lontana dallo yoga, tutto questo appartiene indiscutibilmente alla mente e alla coscienza fisiche quando, per così dire, si isolano e occupano tutta la superficie, ricacciando il resto nel fondo. Quando una parte dell'essere è spinta in avanti per essere sottoposta al lavoro di trasformazione, si presenta spesso questa condizione che accaparra tutto, e stabilisce la sua attività predominante, come se fosse la sola a esistere; purtroppo, è sempre quello che deve essere cambiato, le condizioni indesiderabili, le difficoltà di quella parte, che si solleva dapprima occupando tutto il campo della coscienza e ripetendosi ostinatamente.

Nel fisico l'oscurità, l'incapacità e l'inerzia salgono alla superficie con tutta la loro ostinazione. Finché dura questa spiacevole fase, non c'è altro da fare che essere più ostinati dell'inerzia fisica e perseverare con tranquilla risoluzione nel tentativo di ottenere un'ampia apertura permanente nella solida roccia dell'ostruzione, mettendo in campo una tenace perseveranza, senza agitazione né lotta.

Nella *sadhana*, le variazioni di coscienza durante il giorno sono comuni quasi a tutti. Le oscillazioni, la diminuzione d'intensità, le ricadute in una condizione precedente, normale o inferiore, da quella superiore di cui si aveva l'esperienza, ma non ancora ben fissata nella realizzazione, divengono molto forti ed evidenti quando l'azione della *sadhana* passa nella coscienza fisica. Esiste nella natura fisica una inerzia che non permette facilmente alla naturale intensità della coscienza superiore di rimanere invariata; il fisico ricade sempre in qualche cosa di volgare. La coscienza superiore e la sua forza devono lavorare a lungo nella natura fisica ritornando a più riprese prima di divenire costanti e normali. Non turbatevi e non scoraggiatevi per tali variazioni o tali ritardi, per quanto lunghi e noiosi possano essere; cercate solamente d'essere sempre interiormente tranquilli e il più possibile aperti al Potere superiore, senza permettere a nessuna

condizione veramente avversa d'impadronirsi di voi. Se non ci sono ondate avverse, il resto non è che il persistere delle imperfezioni che tutti hanno in abbondanza; la Forza deve agire su questa persistenza e imperfezione per eliminarle; ma ciò richiede molto tempo.

Non scoraggiatevi se gli impulsi della natura vitale inferiore permangono. Alcuni tendono a continuare e a ripetersi finché tutta la natura fisica non sia stata cambiata dalla trasformazione della coscienza più materiale. Fino a quel momento, la loro pressione si ripete (talvolta con forza rinnovata, talvolta in sordina) come un'abitudine meccanica. Togliete loro ogni forza di vita rifiutando l'approvazione mentale o vitale, e l'abitudine meccanica perderà il potere d'influire sui pensieri e sulle azioni, per sparire, infine, del tutto.

Il m-ladhara è il centro della coscienza fisica propriamente detta; tutto ciò che si trova al di sotto è il vero e proprio fisico che, man mano che si scende verso il basso, diviene sempre più subcosciente; ma la vera sede del subcosciente è al di sotto del corpo, mentre al di sopra vi è la vera sede della coscienza superiore (l'ultracosciente). Si può anche sentire il subcosciente dappertutto, sentirlo come un qualcosa sotto i moti della coscienza che, in un certo senso, la sostiene dal di sotto oppure l'attrae verso di sé. Il subcosciente è il principale sostegno di tutti i movimenti abituali, soprattutto di quelli fisici e del vitale inferiore. Quando una cosa è respinta dal vitale o dal fisico, scende generalmente nel subcosciente e vi resta come in germe, aspettando il momento propizio per risalire. Per questo è così difficile liberarsi dagli abituali movimenti vitali o cambiare il proprio carattere. Sostenuti o rinvigoriti da questa sorgente, preservati in questa matrice, gli impulsi vitali, anche quando siano stati respinti o repressi, risalgono e si ripresentano.

L'azione del subcosciente è irrazionale, meccanica e ricorrente. Non ascolta né la ragione né la volontà mentale. Il subcosciente può essere cambiato solo dalla Luce e dalla Forza provenienti dall'alto.

Come tutti gli altri principali componenti della natura, il subcosciente è tanto universale quanto individuale. Ma vi sono in esso parti o piani differenti. Sulla terra tutto si basa sul cosiddetto Inconscio, che in realtà non è affatto inconscio, ma piuttosto una completa sub-coscienza, una coscienza repressa o involuta, che contiene tutto, ma nella quale niente è formulato o espresso. Il subcosciente è situato tra questo Inconscio e la coscienza della mente, della vita e del corpo.

Esso contiene allo stato potenziale tutte le reazioni primitive di fronte alla vita, che lottano per emergere, per uscire dalle rive spente ed inerti della Materia, e che, mediante un costante sviluppo, formano una coscienza in evoluzione che a poco a poco va definendosi; le contiene non come idee, percezioni o reazioni coscienti, ma come sostanza fluida.

Inoltre, tutto ciò di cui si ha l'esperienza consapevole affonda nel subcosciente, non come ricordo preciso, sebbene sommerso, ma come impressione di esperienze oscure e ostinate nello stesso tempo, che può in qualsiasi momento risalire sotto forma di sogni, di ripetizioni meccaniche, di pensieri e di sentimenti o di azioni passate, di complessi che esplodono in azioni o in avvenimenti, ecc.. Soprattutto a causa del subcosciente, tutto si ripete e mai nulla cambia se non in apparenza. Per questo si dice che è impossibile cambiare il carattere. È anche la causa del costante ritorno delle difficoltà di cui si sperava essersi liberati per sempre. Contiene il germe di tutto e di tutti i samskara della mente, del vitale e del corpo; è il principale sostegno della malattia e della morte e l'ultima fortezza (apparentemente imprendibile) dell'Ignoranza. Tutto ciò che viene represso, vi sprofonda e vi rimane come un seme pronto ad affacciarsi alla superficie e a germogliare alla prima occasione. Il subcosciente è la base evolutiva in noi, non è né la totalità della nostra natura nascosta né la completa origine di ciò che siamo. Ma le cose possono sorgere dal subcosciente e prender forma nelle parti coscienti; la maggioranza dei nostri piccoli istinti, moti, abitudini e aspetti del carattere, vitali e fisici, ha questa origine.

La nostra azione ha tre sorgenti occulte: ultracosciente, subliminale, subcosciente, ma noi non ne controlliamo nessuna e neppure siamo consapevoli della loro esistenza. Lo siamo dell'essere di superficie che è solo un dispositivo strumentale. La sorgente di tutto è la Natura generale: la Natura

Guida allo yoga

universale che s'individualizza in ciascuno di noi.

Essa deposita certe abitudini di movimento, di personalità, di carattere, di facoltà, di disposizioni, di tendenze e tutto questo, si sia formato adesso o prima che nascessimo, è ciò che siamo abituati a chiamare noi stessi. Una buona parte si esprime in movimenti abituali compiuti dalle nostre parti coscienti e conosciute di superficie; una parte ben maggiore rimane nascosta nelle altre tre sorgenti sconosciute, che si tengono indietro e al di sotto della superficie.

Ma ciò che siamo in superficie è costantemente mosso, cambiato, sviluppato o ripetuto dalle onde della Natura generale che, direttamente o indirettamente, ci investono attraverso gli altri, attraverso le circostanze, attraverso diversi agenti o canali. Qualcuna di queste onde si versa direttamente nelle parti coscienti e vi agisce, ma la nostra mente, ignorandone l'origine, se ne appropria e le considera come di sua provenienza; alcune entrano segretamente nel subcosciente dove affondano, aspettando l'occasione per riaffiorare alla superficie cosciente; altre vanno nel subliminale da cui possono uscire in qualsiasi momento o restarvi come materiale inutilizzato. Qualcuna, invece, filtra e viene rifiutata, respinta o gettata fuori, oppure si perde nel mare universale.

La nostra natura è una continua attività di forze che ci vengono offerte e con le quali (o piuttosto con una piccola quantità delle quali) facciamo quel che vogliamo o possiamo.

Ciò che facciamo sembra effettivamente fissato e formato in modo definitivo, mentre è, in realtà, solo un gioco di forze, un flusso, niente di fisso o di stabile; l'apparente stabilità deriva dalla continua ripetizione o ricorrenza delle medesime vibrazioni o formazioni. Per questo, nonostante il parere contrario di Vivekananda (4) e l'adagio di Orazio, e nonostante la resistenza conservatrice del subcosciente, la nostra natura può esser cambiata, sebbene si tratti di un'impresa difficile perché la nota dominante della Natura è costituita da questa ostinata ripetizione e ricorrenza.

In quanto alle cose che respingiamo dalla nostra natura e che ostinatamente ritornano, tutto dipende dal luogo in cui vengono gettate. Esiste, molto spesso, una sorta di procedimento. La mente rifiuta la sua mentalità, il vitale la sua vitalità, il fisico la sua maniera di essere; le une e le altre tornano, di solito, nel corrispondente dominio della Natura generale. Quando ciò accade, restano dapprima nella coscienza circostante che portiamo ovunque con noi e che ci serve per comunicare con la Natura esteriore, e di là, spesso, ritornano ostinatamente, finché non siano rifiutate in modo così definitivo e gettate così lontano da non poter più tornare in noi. Quando però, la cosa rifiutata dalla mente pensante e volitiva è fortemente sostenuta dal vitale, abbandona sì la mente, ma affonda nel vitale dove si esaspera e tenta di risalire e di occupare di nuovo la mente per forzare od ottenere il nostro consenso. Nello stesso modo quando il vitale superiore (il cuore o il dinamismo vitale più ampio) respinge qualche cosa, questa sprofonda e si rifugia nel vitale inferiore con tutta la massa dei piccoli movimenti consueti che costituiscono la nostra meschinità quotidiana. Quando è scacciata anche dal vitale inferiore, affonda nella coscienza fisica e tenta di stabilirvisi per inerzia o ripetizione meccanica. Scacciata anche da là, entra nel subcosciente e riaffiora in sogno o quando siamo in stato di passività o di assoluto *tamas*.

L'Inconscio è l'ultimo rifugio dell'Ignoranza.

In quanto alle onde che vengono dalla Natura generale, la naturale tendenza delle forze inferiori consiste nel tentare di perpetuare l'azione sull'individuo e di ricostruire quella parte della loro opera che egli ha demolito; per questo ritornano su di lui, spesso con forza accresciuta, talvolta con straordinaria violenza, quando si accorgono che la loro influenza viene respinta. Ma non possono durare a lungo quando la coscienza circostante o circumcosciente è chiarificata, a meno che non vi si mescolino gli Ostili (*Vedi Asura*). Anche in questo caso essi possono attaccare, certo, ma se il *sadhaka* ha preso posizione nel suo sé interiore, possono solamente attaccare e ritirarsi.

È vero che rechiamo dalle vite passate la maggior parte di noi stessi, o piuttosto delle nostre predisposizioni, delle nostre tendenze a reagire di fronte alla Natura universale. L'ereditarietà

4 La natura è come la coda d'un cane: raddrizzatela, e si torcerà di nuovo.

influisce fortemente solo sull'essere esteriore, ma anche in questo caso gli effetti dell'ereditarietà non sono sempre accettati, tranne quelli che si accordano con ciò che dobbiamo essere o che, comunque, non possono impedirlo.

Il subcosciente è fatto di abitudini e di ricordi; ripete con persistenza, ogni volta che può, ciò che è stato represso: vecchie reazioni, riflessi, risposte mentali, vitali o fisiche. Si deve educarlo esercitando, con le parti superiori del nostro essere, una pressione ancor più tenace perché abbandoni le vecchie reazioni per assumerne altre più nuove e vere.

Ignorate quanto l'essere naturale comune viva nel fisico subcosciente.

Laggiù sono immagazzinati i movimenti abituali, mentali e vitali e di là risalgono nella mente di veglia.

Scacciati dalla coscienza superiore, trovano rifugio in questa caverna dei pani (⁵). Non essendo più autorizzati ad emergere liberamente allo stato di veglia, risalgono in sogni. Cessano veramente solo quando sono estromessi dal subcosciente e il loro stesso germe è stato sterilizzato dall'illuminazione di quelle zone nascoste. Quando la vostra coscienza si approfondirà e la luce scenderà dall'alto nelle parti inferiori dissimulate, le cose che in tal modo si ripetono, scompariranno.

È senza dubbio possibile attirare le forze che sono in basso. Può darsi che siano le forze divine nascoste in basso che salgono al vostro richiamo; in tal caso questo movimento ascendente completa il movimento e lo sforzo della forza divina dell'alto, aiutandola soprattutto a far scendere la sua energia nel corpo. Potrebbe anche darsi che siano invece le forze oscure dei piani inferiori che rispondono all'invito; in questo caso, favorirle apporta *tamas* e disordine, talvolta grandi masse d'inerzia o un rivolgimento e una confusione formidabili.

Il vitale inferiore è un piano tenebroso e non è bene schiuderlo del tutto se non quando gli altri piani che stanno al di sopra sono già largamente aperti alla luce e alla conoscenza. Colui che si concentra sul vitale inferiore senza questa preparazione superiore e senza conoscenza, cadrà verosimilmente nell'assoluta confusione. Ciò non significa che le esperienze di questo piano non possano venire prima o anche all'inizio; esse vengono da sole, ma non si deve dar loro un posto troppo importante.

Esiste una *yoga-shakti* (Kundalini) che resta avvolta a spirale o addormentata inattiva nel corpo interiore. Quando si fa lo yoga, questa forza si svolge e sale incontro alla Coscienza e alla Forza divine che stanno aspettando sopra di noi. Quando ciò accade, quando la *yoga-shakti* risvegliata si solleva, la si sente spesso come un serpente che si snoda e si drizza, spingendosi sempre più in alto. Quando incontra la Coscienza divina al di sopra, la forza della Coscienza divina può scendere nel corpo con maggiore facilità e la si può sentire all'opera per cambiare la natura.

La sensazione che il vostro corpo e i vostri occhi siano attirati verso l'alto, fa parte del medesimo movimento. È la coscienza interiore del fisico e la visione interiore sottile nel corpo che guardano e si muovono verso l'alto, per cercare d'incontrare al di sopra la coscienza e la visione divine.

Se scendete nelle parti o nelle zone inferiori della natura, dovete sempre fare attenzione a mantenere una vigile comunicazione con i livelli superiori di coscienza già rigenerati e far scendere attraverso di loro la Luce e la Purezza nelle basse regioni non ancora rigenerate. Senza questa vigilanza, si viene assorbiti dai movimenti non rigenerati degli strati inferiori e si incorre in offuscamento e in difficoltà.

Rimanere nella parte superiore della coscienza e far pressione di là sulla parte inferiore per trasformarla è il mezzo più sicuro. Per agire in tal modo, si deve acquisire la destrezza necessaria e prendervi l'abitudine. Se otterrete il potere di farlo, il vostro progresso sarà molto più facile, più uniforme e meno penoso. La vostra pratica della psicanalisi è stata un errore; almeno per ora, ha reso più complessa, meno facile, l'opera di purificazione.

La psicanalisi di Freud è l'ultima cosa che si dovrebbe associare allo yoga.

5 I ladri della luce e dei tesori spirituali di cui parlano i Veda, -divoratori e -ostruttori della verità, deformati e falsificatori del pensiero, che hanno annodato il -nodo della falsità . (N'd'T').

Guida allo yoga

Essa s'impadronisce degli strati subcoscienti del vitale inferiore, che rappresentano la parte più oscura, più pericolosa, più malsana della natura, isola alcuni fenomeni tra i più morbosi, attribuendo loro un'azione assolutamente sproporzionata alla vera funzione che occupano nella natura. La psicologia moderna è una scienza ancora allo stato infantile, avventata, maldestra, rozza nello stesso tempo. Come inizialmente accade per tutte le scienze, la mente umana si abbandona senza restrizioni alla sua universale abitudine di appropriarsi di una verità parziale o locale e di generalizzarla indebitamente, volendo spiegare con termini limitati tutta l'estensione della natura. Inoltre, l'esagerata importanza che attribuisce ai complessi sessuali repressi è una pericolosa falsità che può esercitare un influsso nefasto e contribuire a rendere la mente e il vitale più e non meno fondamentalmente impuri di prima.

È vero che il subliminale è la parte più importante della natura umana, che racchiude il segreto del dinamismo invisibile che spiega le nostre attività di superficie. Ma il subcosciente vitale inferiore, che è tutto quello che la psicanalisi di Freud sembra conoscere (e ancora ne conosce appena qualche angolino mal rischiarato) è solo una parte irrilevante e molto inferiore all'intero subliminale. Il sé subliminale si tiene indietro e sostiene tutto l'uomo di superficie; esso contiene una mente più vasta ed efficiente dietro la mente di superficie, un vitale più vasto e più forte dietro il vitale di superficie, una coscienza fisica più sottile e più libera dietro l'esistenza corporea di superficie. E, al di sopra di esse, si apre a regioni ultracoscienti superiori, così come al di sotto si apre a regioni subcoscienti inferiori.

Se si vuol purificare e trasformare la natura, bisogna aprirsi ed innalzarsi al potere di queste più alte regioni e, col loro aiuto, cambiare nello stesso tempo sia l'essere subliminale, sia quello di superficie. Anche questo dev'essere fatto con attenzione, né troppo presto né imprudentemente, seguendo la direzione superiore e mantenendo sempre il vero atteggiamento, altrimenti la forza attirata potrebbe essere troppo forte per l'oscura e debole struttura della nostra natura. Incominciare con lo schiudere il subcosciente inferiore e rischiare in tal modo di sollevare tutta la sporcizia e l'oscurità che contiene, vuol dire allontanarsi dal giusto cammino e attirare le difficoltà. Si deve innanzitutto rendere la mente e il vitale superiori forti, saldi e colmi della luce e della pace dall'alto, dopo di che si può aprire il subcosciente ed anche immergersi in esso con maggior sicurezza e con qualche possibilità di cambiamento rapido e positivo.

Il sistema di volersi liberare delle cose tramite anubhava ⁽⁶⁾ è anche pericoloso, perché su questa via è più facile impelagarsi ancor più che giungere alla libertà. Questo metodo si basa su due ben noti moventi psicologici: l'uno, quello dell'esaurimento volontario, è valido solo in qualche caso e particolarmente quando certe tendenze naturali hanno un impulso o una spinta troppo forti, perché sia possibile liberarsene mediante vichara (Ragionamento), o mediante il procedimento del rigetto, sostituendoli col vero movimento.

Quando la spinta è eccessiva, il sadhaka è a volte persino obbligato a ritornare all'azione comune nella vita comune per ripetere la vera esperienza con nuova mentalità e volontà dietro di sé; una volta eliminato l'ostacolo, o almeno quando sta per essere eliminato, ritorna alla vita spirituale. Ma questo metodo intenzionale di lasciar correre è sempre pericoloso, sebbene talvolta sia inevitabile. Riesce solo quando l'essere ha una fortissima volontà di realizzazione; perché allora l'appagamento dei desideri porta con sé una grande scontentezza, una violenta reazione, vairagya (Il distacco mediante il disgusto); la volontà di perfezionamento può allora influire sulla parte recalcitrante della natura.

L'altro movente d'anubhava si applica in modo più generico; in effetti, per poter respingere una qualsiasi cosa dall'essere, bisogna prima divenire coscienti della cosa da respingere, avere una chiara esperienza interiore della sua azione e scoprire il suo vero posto nel funzionamento della natura. Allora si può agire su di essa per eliminarla, se si tratta di un moto assolutamente sbagliato, o per trasformarla se è solo la degradazione di un movimento superiore ed autentico. Questo o qualcosa di simile, è quanto la psicanalisi, in modo rozzo o arbitrario, con una conoscenza

6 Esperienza (esaurimento mediante l'esperienza).

insufficiente o rudimentale, ha tentato. Sollevare i moti inferiori fino alla piena luce della coscienza per conoscerli e manipolarli è un procedimento inevitabile; infatti, non è possibile ottenere in modo diverso un cambiamento completo. Ma esso può veramente riuscire solo se una luce e una forza superiori intervengono con sufficiente energia per superare, più o meno presto, la forza della tendenza offerta alla trasformazione.

Molte persone sotto il pretesto d'anubhava, non solo sollevano l'impulso avverso, ma invece di respingerlo lo favoriscono col loro consenso, trovano giustificazioni per prolungarlo o ripeterlo e così, giocando con esso, provano piacere a vederlo ritornare e lo perpetuano; poi, quando vogliono liberarsene, si trovano a dover affrontare una tale impresa che le rivela impotenti tra i suoi artigli e possono essere liberate solo mediante un terribile conflitto o con un intervento della Grazia divina. Alcuni lo fanno per deformazione o perversione vitale, altri per semplice ignoranza, ma nello yoga, come nella vita, la Natura non accetta l'ignoranza come giustificazione.

Questo danno si verifica ogni volta che si manipolano goffamente le parti ignoranti della natura. Ora, nessuna parte è più ignorante, più pericolosa, più irragionevole, più ostinata nel suo ripetersi del subcosciente vitale inferiore e dei suoi movimenti.

Sollevarlo anzitempo o senza conoscere il procedimento, per farne l'anubhava, è rischiare d'inondare con questo flutto sudicio e oscuro le parti coscienti del nostro vero essere, avvelenando così tutta la natura vitale ed anche tutta la natura mentale. Di conseguenza si deve sempre incominciare con un'esperienza positiva e non con un'esperienza negativa, facendo prima scendere qualche riflesso della natura divina, della calma, della luce, dell'equanimità, della purezza e della solidità divine nelle parti dell'essere cosciente che devono esser cambiate; solo quando ciò sia stato fatto in modo sufficiente e una solida base positiva sia stata stabilita, si possono sollevare con sicurezza gli elementi avversi nascosti nel subcosciente per distruggerli o eliminarli con il potere della calma, della luce, della forza e della conoscenza divine. Anche così, ci saranno sempre abbastanza elementi inferiori che emergeranno da soli per procurarvi tutto l'anubhava che vi occorre per liberarvi dagli ostacoli: ma in tal caso potranno essere trattati con molto meno pericolo e sotto una guida interna superiore.

Mi riesce difficile prendere sul serio questi psicanalisti quando tentano di sondare l'esperienza spirituale alla luce intermittente delle loro lampadine tascabili; e tuttavia, forse, dovrei farlo, perché il sapere limitato ha un potere capace di ostacolare notevolmente l'emergere della Verità vera. Questa recente psicologia mi fa pensare ai bambini che, avendo imparato in modo sommario ed inadeguato l'alfabeto, sono felici quando sommano l'A, B, C del subcosciente col misterioso super-ego sotterraneo, e immaginano che il loro primo libro di modesti principianti, il loro c-a-s-a ug' casa; p-a-n-e ug' pane, sia il cuore stesso della vera conoscenza. Essi guardano dal basso in alto e spiegano le luci superiori con le oscurità inferiori; ma il fondamento di queste cose è in alto, non in basso, upari budhna esham.

L'ultracosciente, non il subcosciente, è il vero fondamento delle cose. Non si spiega il loto analizzando i segreti del fango da cui sboccia; il segreto del loto è nell'archetipo divino del loto, che fiorisce eternamente nella Luce in alto.

Inoltre, il campo che questi psicologi hanno scelto è povero, limitato ed oscuro; occorre conoscere il tutto prima di conoscere la parte, e il più alto prima di poter veramente capire il più basso. Tale è la premessa della futura psicologia, e quando la sua ora sarà venuta, questi miseri brancolamenti svaniranno, ridotti a niente.

Il sonno, a causa della sua base subcosciente, provoca generalmente una caduta in un piano inferiore, a meno che non sia un sonno cosciente. Renderlo sempre più cosciente è l'unico rimedio permanente, ma finché non vi si è riusciti, al risveglio si deve sempre reagire contro la tendenza all'abbassamento e non permettere all'effetto delle notti gravi di accumularsi. Ciò esige sempre una disciplina e uno sforzo inalterabili e richiede tempo, talvolta molto tempo.

Non è bene astenersi dallo sforzo col pretesto che non si ottengono risultati immediati.

Durante la notte, quasi sempre la coscienza scende al di sotto del livello raggiunto con la sadhana

Guida allo yoga

nella coscienza di veglia, a meno che non si abbiano durante il sonno esperienze speciali che elevano o che la coscienza yoghica raggiunta sia abbastanza forte anche nel fisico, in modo da contrapporsi all'attrazione dell'inerzia subcosciente. Nel sonno normale la coscienza che resta nel corpo è quella del fisico subcosciente, che è una coscienza diminuita e non è sveglia e viva come il resto dell'essere. Questo si ritrae, e una parte della sua coscienza se ne va in altri piani, in altre regioni, dove ha esperienze che si traducono in sogni, quale quello che avete raccontato. Mi dite che andate in luoghi orribili e che fate esperienze come quella che riferite, ma ciò non significa necessariamente che in voi ci sia qualcosa di malsano. Vuol dire semplicemente che andate nel mondo vitale, come fanno tutti, e il mondo vitale è pieno di luoghi e di esperienze del genere. Quel che dovete fare non è tanto evitare d'andarvi, perché non è possibile evitarlo del tutto, quanto andarvi con una completa protezione, finché non avrete ottenuto il dominio in queste regioni della Natura ultrafisica. È questa una delle ragioni per cui dovrete ricordarvi della Madre e aprirvi alla Forza prima di addormentarvi, perché quanto più ne prenderete l'abitudine e riuscirete ad averne un buon risultato, tanto più sarete avvolto dalla sua protezione.

Quei sogni non sono tutti dei semplici sogni e neppure tutte costruzioni fortuite, incoerenti o subcoscienti. Molti sono annotazioni o trascrizioni di esperienze avute sul piano vitale, in cui si entra durante il sonno, altri scene o avvenimenti del piano fisico sottile. Spesso, vi si subiscono circostanze o ci si abbandona ad attività che somigliano a quelle della vita fisica, nello stesso ambiente e con le stesse persone, sebbene generalmente vi sia una certa, e talvolta considerevole, differenza nell'ordinamento e nelle forme. Ma si può anche entrare in contatto con altri ambienti e con altre persone, che nella vita fisica non si conoscono e che addirittura non appartengono al mondo fisico.

Allo stato di veglia, siete cosciente solamente di un certo campo, di una certa azione limitata della vostra natura. Durante il sonno potete divenire intensamente coscienti di ciò che è al di là di quel campo, di una più vasta natura mentale o vitale dietro lo stato di veglia, oppure di un fisico sottile o di una natura subcosciente che contiene gran parte di ciò che è in voi, ma che non è attiva in modo distinguibile allo stato di veglia. Tutti questi sentieri oscuri devono essere illuminati, altrimenti Prakriti non può essere cambiata. Non dovrete lasciarvi turbare dalla moltitudine dei sogni che provengono dal vitale o dal subcosciente (la maggior parte delle esperienze avute in sogno si ha infatti da queste due regioni), ma aspirare ad essere liberato da queste cose e dalle attività che mostrano, ad essere cosciente e a respingere tutto ciò che non sia la Verità divina; quanto più sarete vicino e aderirete alla Verità nello stato di veglia, respingendo tutto il resto, tanto più questo tessuto inferiore di sogni verrà chiarificato.

Quelli che descrivete sono molto chiaramente sogni simbolici del piano vitale. Essi possono simboleggiare molte cose: il gioco delle forze, la struttura o la trama sotterranea di ciò che fate o sperimentate, d'avvenimenti reali o potenziali, di moti o cambiamenti veri o suggeriti nella natura interna o esterna. La timidezza, simboleggiata nel sogno dalla paura, non corrispondeva probabilmente a nulla della mente cosciente o del vitale superiore, ma a qualcosa di subcosciente della natura vitale inferiore. Questa parte si sente sempre piccola e insignificante ed ha facilmente paura d'essere sommersa da una coscienza più vasta; una paura che per qualcuno, al primo contatto, va fino al panico, allo spavento e al terrore.

Tutti i sogni di questo genere sono evidentemente formazioni quali se ne incontrano spesso sul piano vitale e, più raramente, sul piano mentale. Talvolta sono formazioni della vostra stessa mente o del vostro vitale, talaltra formazioni della mente di un'altra persona esattamente trascritte o modificate nella vostra; a volte giungono formazioni fatte da forze o da esseri non-umani, appartenenti ad altri piani. Non sono cose vere e non è necessario che lo diventino nel mondo fisico; ma possono in ogni caso influire sul piano fisico se sono state formate con questa tendenza o con questo scopo e, se lo si permette loro, possono realizzare i loro eventi o il loro significato (perché sono generalmente simboliche o schematiche) nella vita interiore o esteriore. Il metodo da seguire nei loro confronti è semplicemente quello d'osservare e di comprendere e, se provengono da una

forza ostile, di respingerle o distruggerle.

Vi sono altri sogni che non hanno lo stesso carattere, ma sono la rappresentazione o la trascrizione di cose che realmente avvengono su altri piani, in altri mondi, in condizioni diverse dalle nostre. Anche in questo caso vi sono sogni puramente simbolici, altri che indicano movimenti o inclinazioni che esistono in noi, familiari o conosciuti alla mente di veglia, che sfruttano vecchi ricordi o fanno sorgere cose, sia immagazzinate passivamente, sia ancora attive nel subcosciente, tutta una massa di materiali diversi che bisogna trasformare o scacciare a mano a mano che ci si eleva ad una coscienza superiore. Se si impara ad interpretarli, si può ottenere mediante i sogni una grande conoscenza dei segreti della propria e dell'altrui natura.

Cercare di rimanere svegli la notte non è il metodo giusto; la soppressione del sonno necessario rende il corpo tamasico e incapace di avere la concentrazione necessaria durante le ore di veglia. Bisogna invece trasformare il sonno e non sopprimerlo, e soprattutto imparare ad essere sempre più cosciente durante il sonno stesso. Se vi si riesce, il sonno si cambia in un stato interno di coscienza, in cui la sadhana può continuare come nello stato di veglia, e contemporaneamente si diviene capaci d'entrare in piani di coscienza diversi da quello fisico, disponendo di un immenso campo di esperienze informative utilizzabili.

Nulla può sostituire il sonno, ma esso può essere trasformato e fatto divenire cosciente. Se siete coscienti, la notte può essere impiegata per svolgere un'attività superiore purché il corpo abbia il riposo necessario; poiché lo scopo del sonno è il riposo del corpo e il rinnovo della forza vitale fisica. È un errore privare il corpo del cibo e del sonno come alcuni, spinti da un'idea o da un impulso ascetico, vorrebbero fare; serve soltanto a logorare la struttura fisica e, sebbene l'energia yoghica o vitale possa far funzionare a lungo un sistema organico spossato o in declino, viene il tempo in cui questa tensione non è più tanto facile e forse nemmeno possibile da sopportare.

Si deve dare al corpo quello di cui ha bisogno per il suo funzionamento efficiente. Un nutrimento moderato, ma sufficiente (senza avidità o desiderio), un sonno sufficiente, ma non pesante e tamasico, dovrebbe essere la regola.

Il sonno che descrivete, dove regna un luminoso silenzio o che reca l'ananda nelle cellule, è evidentemente lo stato migliore. Le altre ore (quelle di cui siete incosciente) possono essere periodi di sonno profondo, durante i quali siete uscito dal fisico per entrare nella mente, nel vitale o in altri piani. Voi dite di essere stato incosciente, ma può darsi semplicemente che non ricordate quel che è accaduto; al ritorno, infatti, c'è come un rovesciamento di coscienza, una transizione o un cambiamento che fa sì che l'esperienza che si è avuta durante il sonno (tranne, forse, l'ultimo avvenimento oppure qualcosa di molto impressionante) si ritiri dalla coscienza fisica e che tutto si dissipi. C'è un altro stato simile, uno stato d'inerzia che non è solamente vuoto, ma anche pesante e senza ricordi, ed è ciò che si produce soltanto quando ci si immerge profondamente e totalmente nel subcosciente. Un tale tuffo sotterraneo è del tutto indesiderabile; ottenebra, abbassa e, spesso, più che riposare, affatica; è esattamente il contrario del silenzio luminoso. Quello che avete avuto non era né una metà, né un quarto e nemmeno un sedicesimo di sonno; era un'interiorizzazione della coscienza che, in questo stato, resta cosciente ma chiusa alle cose esteriori e aperta solamente all'esperienza interiore.

Dovete chiaramente distinguere queste due condizioni che sono assolutamente diverse; l'una è nidra, l'altra almeno l'inizio del samadhi (non il nirvikalpa, s'intende!). Questo ritirarsi nell'intimo è necessario perché la mente attiva dell'essere umano è inizialmente troppo rivolta verso le cose esteriori; occorre rientrare completamente al di dentro per vivere nell'essere interiore (mente interiore, vitale interiore, fisico interiore, psichico). Ma con un po' d'allenamento si può arrivare a rimanere esteriormente consapevoli pur vivendo nell'essere interiore e ad entrare a volontà nello stato introverso o in quello di espansione.

Potrete allora avere la stessa raccolta immobilità e il medesimo influsso di una più grande e più pura coscienza tanto nello stato di veglia quanto nello stato che impropriamente chiamate sonno .

Una fatica fisica del genere nel corso della sadhana, può avere parecchie cause:

Guida allo yoga

1) Può provenire dal fatto che il corpo riceve più di quanto può assimilare. Il rimedio, allora, è un tranquillo riposo in un'immobilità cosciente che riceve le forze con l'unico scopo di recuperare resistenza ed energia.

2) Può provenire dal fatto che la passività si è cambiata in inerzia; l'inerzia fa scendere la coscienza al livello fisico comune, che si stanca presto e diviene incline al *tamas*. In questo caso il rimedio è ritornare alla vera coscienza e riposarvisi, invece di riposarsi nell'inerzia.

3) La stanchezza può essere dovuta a un semplice strapazzo del corpo, se quest'ultimo non ha avuto abbastanza sonno e riposo. Il corpo è il sostegno dello yoga, ma la sua energia non è inesauribile ed ha bisogno d'essere risparmiata; si può alimentarla attingendo alla forza di vita universale, ma anche questo rinforzo ha i suoi limiti. È necessaria una certa moderazione anche nell'ardore del progresso; moderazione, non indifferenza o indolenza.

La malattia è segno d'imperfezione o di debolezza, oppure di un'apertura a contatti avversi nella natura fisica, ed è legata spesso a qualche oscurità o a qualche mancanza d'armonia nel vitale inferiore, nella mente fisica o altrove.

È un'ottima cosa potersi liberare della malattia solo con la fede e il potere dello yoga o per influsso della Forza divina. Ma, molto spesso, non è completamente possibile perché tutta la natura non è aperta o capace di rispondere alla Forza. La mente può aver fede e rispondere, ma può darsi che il vitale inferiore e il corpo non possano seguirla; anche se la mente e il vitale sono pronti, il corpo può non rispondere, o acconsentire soltanto in parte, perché abituato ad ubbidire alle forze che causano un certo genere di malattie, e l'abitudine è una forza molto ostinata nella parte materiale della natura. In tal caso, si può ricorrere ai mezzi fisici, non come soluzione principale ma come aiuto e sostegno materiale all'azione della Forza. Non rimedi forti o violenti, bensì rimedi che siano benefici senza causare disordini.

Gli attacchi delle malattie sono attacchi della natura inferiore o delle forze avverse che approfittano d'una debolezza, di un'apertura o di un consenso della natura; come tutto il resto, vengono dal di fuori e devono essere respinti. Se riusciamo a sentirli mentre si avvicinano e se abbiamo la forza e l'abitudine di scacciarli prima che possano entrare, possiamo rimanere immuni da qualsiasi malattia. Anche quando l'attacco sembra venire dall'interno, vuol dire che non si è potuto ravvisare prima che entrasse nel subcosciente; una volta nel subcosciente, la forza che ha introdotto la malattia presto o tardi la spinge ad invadere l'organismo. Se l'avvertite subito dopo che è entrata è perché, benché sia venuta direttamente e non attraverso il subcosciente, non avete potuto scoprirla mentre era ancora all'esterno. Molto spesso viene di fronte (o più spesso di traverso, tangenzialmente) e si apre la strada attraverso l'involucro vitale sottile che è la nostra principale corazza difensiva; ma è possibile fermarla nell'involucro stesso, prima che penetri nel corpo materiale. Allora, si può risentirne qualche effetto, come uno stato di febbre o una tendenza al raffreddore, ma è stata evitata l'invasione completa della malattia. Se si riesce a fermarla prima o se l'involucro vitale resiste da solo e rimane forte, vigoroso ed intatto, allora non c'è malattia; l'attacco non causa nessun effetto fisico e non lascia nessuna traccia.

Si può indubbiamente agire dall'interno su una malattia e guarirla. Però non è sempre facile, perché la Materia oppone una forte resistenza: la resistenza dell'inerzia. È necessaria un'instancabile perseveranza; è possibile che all'inizio non si riesca del tutto o che i sintomi possano aggravarsi, ma gradatamente il controllo del corpo o di una particolare malattia diviene più forte.

È anche relativamente facile guarire l'attacco fortuito di una malattia con mezzi interiori; più difficile è immunizzare il corpo contro ogni attacco futuro. Una malattia cronica è più difficile da curare, più restia a scomparire di un disordine occasionale. Finché il controllo del corpo è imperfetto, tutte queste imperfezioni e difficoltà, con molte altre, ostacolano l'uso della forza interiore. Se mediante l'azione interiore riuscite ad impedire un aggravamento, è già qualche cosa; dovete allora, mediante *abhyasa* (Pratica continua), rafforzare questo potere, fino a che divenga capace di guarire. Ricordatevi che, finché il potere non è interamente presente, non conviene rifiutare completamente l'aiuto dei mezzi fisici.

Le medicine sono un pis-aller (in francese nel testo) di cui ci si deve servire quando nella coscienza qualcosa non risponde o risponde solo superficialmente alla Forza. Molto spesso, una parte della coscienza materiale non è ricettiva; altre volte il subcosciente sbarra la strada, anche quando tutta la mente, il vitale ed il fisico risvegliati accettano senza riserve l'influsso liberatore. Se anche il subcosciente diviene ricettivo, basta un leggero contatto della Forza, non solo per guarire una determinata malattia, ma anche per renderla praticamente impossibile in avvenire.

La vostra teoria sulla malattia è una convinzione piuttosto pericolosa, perché la malattia è una cosa da eliminare, non da accettare o da godere. C'è qualcosa nell'essere che gode della malattia; è anche possibile trasformare i dolori della malattia, come qualsiasi altro dolore, in una forma di piacere; perché dolore e piacere sono entrambi degradazioni d'un ananda originale e possono essere ridotti l'uno nell'altro, oppure sublimati nel loro principio originale di ananda. È anche vero che bisogna essere capaci di sopportare la malattia con calma, equanimità, resistenza e anche, giacché è venuta, di riconoscere che fa parte delle esperienze da attraversare. Ma accettandola e godendone la si aiuta a durare, e ciò non deve succedere, perché la malattia è una deformazione della natura fisica, come la sensualità, la collera, la gelosia, ecc. sono deformazioni della natura vitale e l'errore, i pregiudizi, l'abitudine alla menzogna sono deformazioni della natura mentale. Tutte queste cose devono essere eliminate e il rifiuto è la prima condizione della loro scomparsa, mentre l'accettazione causa un effetto completamente opposto.

Prima d'entrare nel fisico tutte le malattie passano attraverso l'involucro nervoso (o vitale-fisico) del corpo sottile. Se si è coscienti del corpo sottile, o se si ha la coscienza sottile, si può fermare il corso di una malattia impedendole di entrare nel corpo fisico. Comunque, essa può giungere inavvertita durante il sonno o attraverso il subcosciente, oppure irrompere all'improvviso quando non si è in guardia; in tal caso non rimane altro che lottare, scacciarla dal terreno già guadagnato nel corpo.

L'autodifesa mediante questi mezzi interiori può divenire così potente da rendere il corpo praticamente immune, come lo hanno molti yogi. Tuttavia praticamente non vuol dire assolutamente. L'immunità assoluta verrà solo con la trasformazione supermentale. Al di sotto della Supermente, l'immunità è infatti il risultato dall'azione di una Forza in mezzo a molte altre forze, che può essere disturbata se l'equilibrio stabilito viene rotto. Nella Supermente, l'immunità è una legge della natura; in un corpo supermentalizzato, l'immunità dalla malattia sarà automatica, inerente alla sua nuova natura.

Esiste una differenza tra la Forza yoghica sui piani inferiori (mentali ed altri) e la Natura supermentale.

Ciò che, nella coscienza mentale o fisica, dev'essere acquisito e mantenuto mediante la Forza dello yoga, è inerente alla Supermente e vi esiste, non come acquisizione, ma per natura, in modo indipendente e assoluto.

Luci sullo yoga
Traduzione a cura di Marta

1. Lo scopo

Il metodo del nostro yoga segue un tracciato totalmente diverso da quello degli altri yoga, in quanto non mira soltanto a farci passare dalla solita ignorante coscienza terrestre alla coscienza divina, ma anche a far discendere nella oscurità della mente, della vita e del corpo, il potere supermentale della divina coscienza per trasformarli e manifestare il Divino sulla terra, creando una vita divina nella materia.

È uno scopo estremamente difficile, uno Yoga difficile; per molte persone, e forse per la maggior parte di esse, sembrerà inattuabile. Tutte le forze dell'abituale e ignorante coscienza terrestre si oppongono, lo respingono e cercano di impedirne il progresso, e il sadhaka si accorgerà che la sua mente, la sua vita ed il suo corpo sono pieni degli ostacoli più ribelli alla realizzazione del fine che si è prefisso. Se potete accettare questo ideale con tutto il vostro cuore, affrontarne tutte le difficoltà, lasciare dietro di voi il passato ed i suoi legami; se siete pronto a rinunciare a tutto e a tutto rischiare per questa divina possibilità, allora, ma solamente allora, potrete sperare di avere l'esperienza della Verità nascosta.

La sadhana del nostro Yoga non procede da alcun insegnamento mentale fisso, né da forme prescritte di meditazione, mantra o altro, ma da un'aspirazione, una concentrazione interiore o diretta verso l'alto, da un'apertura all'Influsso, al Potere Divino al di sopra di noi e alla sua azione, alla Presenza Divina nel cuore, e dal rifiuto di tutto ciò che è loro estraneo. Solo la fede, l'aspirazione e la sommissione possono produrre quest'apertura.

La sola creazione accettata in questo Yoga, è la creazione supermentale, ossia la discesa della Verità divina sulla terra, non soltanto nella mente e nel vitale, ma nel corpo e nella materia. Il nostro scopo non è di sopprimere tutte le limitazioni all'espansione dell'ego e neppure di dare libero corso o lasciare un campo illimitato all'attuazione delle idee della mente umana o ai desideri della forza egocentrica della vita. Nessuno di noi è qui per fare a modo suo o per creare un mondo dove potrà finalmente agire a piacer suo; siamo qui per fare ciò che vuole il Divino e per dar vita a un mondo dove la Sua Volontà potrà manifestare la Verità, senza le deformazioni dell'ignoranza umana o pervertita e denaturata dal desiderio vitale. Il lavoro che il sadhaka dello Yoga supermentale deve fare, non è un lavoro personale secondo le condizioni fissate da lui stesso, bensì compiere l'opera divina secondo le condizioni volute dal Divino. Non per noi facciamo lo yoga, ma per il Divino. Non dobbiamo ricercare la nostra espressione personale, nemmeno la manifestazione dell'ego individuale libero da tutti i limiti e da tutti i legami, ma la manifestazione del Divino. Di questa manifestazione, la nostra liberazione, il nostro perfezionamento e la pienezza spirituale saranno parte e risultato, ma non nel senso egoista o per un fine personale e interessato. Inoltre, questa liberazione, questa perfezione e pienezza non saranno ricercati per noi stessi, ma per il Divino.

Questo Yoga non implica soltanto la realizzazione di Dio, ma una consacrazione ed una trasformazione completa della vita interiore ed esteriore sino a renderla capace di manifestare una coscienza divina e divenir parte dell'opera divina. Ciò implica una disciplina interiore, assai più esigente e ben più difficile delle semplici austerità morali e fisiche. Non dobbiamo impegnarci su questa via, molto più vasta ed assai più ardua della maggior parte degli altri Yoga, se non si ha la certezza del richiamo psichico e della risoluzione di perseverare fino in fondo.

Negli Yoga di altri tempi, si ricercava l'esperienza dello Spirito, sempre libero ed uno con il Divino.

Bastava che la natura cambiasse di quel tanto che era necessario, per smettere di essere un ostacolo a questa conoscenza e a questa esperienza. La completa trasformazione fino al piano fisico non era stata ricercata che da un piccolo numero di persone, che però la ricercavano come una

siddhi e non certo come la manifestazione d'una nuova Natura nella coscienza terrestre.

Nell'essere umano, che è la mente incarnata nella materia vivente, tutta la coscienza deve elevarsi per unirsi alla coscienza superiore, e la coscienza superiore discendere nella mente, nella vita e nella materia. In tal modo, gli ostacoli cadranno e questa coscienza avrà via libera per assumere la direzione dell'intera natura inferiore e trasformarla col potere della Supermente.

La terra è un campo materiale di evoluzione. La Mente e la Vita, la Supermente e Satchidananda sono potenzialmente involuti, contenuti nella coscienza terrestre; ma fu la materia che si organizzò per prima; poi la vita discese dal piano vitale per dare una forma, un'organizzazione, un'attività al principio di vita nella materia, creando la pianta e l'animale; in seguito, la mente discese dal piano mentale e creò l'uomo. Ora, la Supermente deve scendere per creare una razza supermentale.

Per arrivare a una realizzazione dinamica, non è sufficiente liberare il Purusha dalla sua sottomissione a Prakriti; bisogna che l'obbedienza del Purusha alla Prakriti inferiore e al suo gioco di forze ignoranti, sia trasferita alla suprema divina Shakti, la Madre.

È un errore identificare la Madre con la Prakriti inferiore e col suo meccanismo di forze. Prakriti è solamente il mezzo per lo sviluppo quaggiù dell'evoluzione fuori dall'ignoranza. Nello stesso modo in cui l'essere mentale, vitale o fisico non è il Divino, pur provenendo dal Divino, così il meccanismo della Prakriti non è la Madre divina.

Senza alcun dubbio vi è qualcosa della Madre in questo meccanismo e dietro di esso per sostenerlo ai fini dell'evoluzione; ma la Madre non è una Shakti dell'avidya (⁷), ma la Coscienza, la Luce, il Potere divini, Para Prakriti, verso cui dobbiamo volgerci per ottenere la liberazione e la realizzazione divina.

La realizzazione della coscienza del Purusha, calmo e libero, che osserva il gioco delle forze senza esserne trascinato o sentirne attaccamento, è un mezzo di liberazione. La calma, il distacco, un'energia ed una gioia tranquille, atmarati, debbono essere attirati dall'alto, nel vitale, nel fisico e anche nella mente. Quando tutto ciò si sia ben stabilito, non saremo più preda del turbine delle forze vitali. La calma, la pace, un'energia e la gioia silenziosa, non sono che la prima discesa del Potere della Madre nell'adhar. Al di là esistono una Conoscenza, un Potere d'esecuzione, un ananda dinamico, di natura divina, che non hanno nulla in comune con ciò che nella Prakriti vi è di migliore e di più sattvico.

Tuttavia è indispensabile ottenere dapprima la calma, la pace e la liberazione. Cercare di far scendere troppo presto l'aspetto dinamico non è consigliabile, poiché scenderebbe in una natura impura e torbida, incapace di assimilarlo, e seri turbamenti ne potrebbero risultare.

Se la Supermente non dovesse darci una verità più grande e più completa di quelle dei piani inferiori, non varrebbe la pena cercare di raggiungerla. Ogni piano possiede le proprie verità. Alcune di esse cessano di esser vere su di un piano più elevato; il desiderio e l'ego, per esempio, sono verità dell'Ignoranza mentale, vitale e fisica, perché a questo livello un uomo senza ego e senza desiderio sarebbe un automa tamasico. Allorché saliamo più in alto, l'ego e il desiderio non appaiono più come verità, sono menzogne che deturpano la vera persona e la vera volontà. La lotta tra le Potenze della Luce e quelle delle Tenebre è una verità di quaggiù; a misura che ci eleviamo, essa perde sempre più la sua verità e nella Supermente non ne rimane assolutamente nulla. Altre verità sussistono, ma cambiano di carattere, d'importanza e di posto nel quadro generale. La differenza o il contrasto tra il Personale e l'Impersonale è una verità sovramentale (Overmind); nella Supermente (Supermind) questi aspetti non hanno una verità separata, essi sono uno, inseparabilmente. Ma colui che non ha né dominato né vissuto le verità sovramentali non può giungere alla verità della Supermente.

L'ignorante orgoglio dell'intelletto umano stabilisce nette distinzioni, vuole lanciarsi con un solo salto verso la verità più alta, qualunque essa sia, e definire tutto il resto come menzogna, ma è un ambizioso ed arrogante errore. Bisogna salire la scala, posando saldamente il piede su ogni gradino, se si vuole giungere alla sommità.

7 Il principio cosmico dell'ignoranza.

Guida allo yoga

Soffermarsi troppo sugli ostacoli della natura inferiore rappresenta soltanto la parte negativa della sadhana, ed è un errore. Dobbiamo vederli e purificarli, ma preoccuparsene come della sola cosa importante non è di nessun aiuto. La parte positiva dell'esperienza della discesa è la cosa più importante.

Aspettare che la natura inferiore sia completamente e definitivamente purificata, prima di sollecitare la discesa dell'esperienza positiva, ci farebbe attendere indefinitamente. È vero che più la natura inferiore si purifica, più la discesa della Natura superiore diviene facile; ma è anche e forse più vero che quanto più la Natura superiore scende, tanto più la natura inferiore si purifica.

Né la purificazione completa, né la manifestazione perfetta e permanente, possono prodursi d'un tratto; è questione di tempo e di paziente progresso. L'una e l'altra, purificazione e manifestazione, avanzano di pari passo, e diventano sempre più forti, aiutandosi a vicenda. Tale è il corso abituale della sadhana.

L'intensità che sperimentate non può durare fintanto che la coscienza non sia trasformata, ci vuole un periodo d'assimilazione. Finché l'essere è incosciente, l'assimilazione si compie dietro il velo o sotto la superficie, e durante questo periodo la coscienza superficiale non vede che stasi, e perdita di ciò che era stato acquisito, ma allorché si diviene coscienti, si può vedere il processo dell'assimilazione e ci si accorge che nulla è andato perduto, e che si trattava unicamente di un tranquillo stabilirsi di ciò che era disceso.

L'immensità, la pace e il silenzio irresistibili nei quali ci si sente immersi, sono ciò che si chiama atman, ovvero il Brahman silenzioso.

In numerosi Yoga il solo scopo è quello d'ottenere la realizzazione dell'atman o Brahman silenzioso e di viverci. Nel nostro Yoga, non è che la prima tappa della realizzazione del Divino e del crescere dell'essere nella Coscienza superiore o divina; è ciò che noi chiamiamo trasformazione.

Il vero essere può realizzarsi sotto uno dei due aspetti seguenti, oppure anche sotto entrambi: il Sé o atman, e l'anima ossia antaratman, chiamata pure psichico o chaitya purusha. La differenza consiste nel fatto che l'uno è percepito come l'universale, e l'altro come l'individuale che sostiene la mente, la vita e il corpo.

Quando si realizza prima l'atman, lo si sente separato da tutto, esistente in sé e distaccato; ed è a questa realizzazione cui può applicarsi l'immagine della noce di cocco secca (8).

Allorché si realizza l'essere psichico, non è la stessa cosa; poiché egli ci dà il senso d'unione con il Divino, di sommissione, di assoluta ed esclusiva consacrazione a Lui unicamente, il potere di cambiare la natura e di scoprire in noi stessi il vero essere mentale, il vero essere vitale ed il vero essere fisico. L'una e l'altra di queste realizzazioni sono necessarie per il nostro Yoga.

L'-io , ossia il piccolo ego formato dalla Natura, è una formazione mentale, vitale e fisica, destinata a facilitare la centralizzazione e l'individualizzazione della coscienza e dell'azione esteriori. Quando si scopre il vero essere, l'utilità dell'ego finisce e la sua formazione deve scomparire; al suo posto si percepisce l'essere vero.

I tre guna vengono purificati, affinati e trasformati nei loro equivalenti divini: sattva diventa jyoti, la vera luce spirituale; rajas diventa tapas, la forza divina tranquillamente intensa; tamas diventa shama, la tranquillità, la pace, il riposo divino.

Esistono tre poteri cosmici, ai quali ogni cosa è sottomessa: la creazione, la conservazione e la distruzione (Brahma, Vishnu e Shiva): tutto ciò che è creato dura un tempo e poi comincia a disgregarsi. Sopprimere la Forza di distruzione comporta una creazione non soggetta a scomparire, che durerà e si svilupperà per sempre. Nel mondo dell'Ignoranza nel quale viviamo, la distruzione è necessaria per il progresso; ma nella Conoscenza, nella creazione di Verità, la legge è quella di un costante sviluppo, senza la necessità di alcuna pralaya.

8 Secondo un'immagine impiegata da Ramakrishna, colui che ha la conoscenza realizza il Sé o atman e il corpo come due cose separate, e che l'uno si muove liberamente nell'altro, come la noce di cocco secca nella scorza esteriore quando si è essiccato completamente il latte di cocco (dell'attaccamento al mondo).

2. Piani e parti dell'essere

Gli uomini non conoscono se stessi e non hanno ancora imparato a distinguere le diverse parti del loro essere; generalmente essi le riuniscono in un sol blocco a cui assegnano il nome di mente, poiché le conoscono e le sentono mediante una percezione e una comprensione mentale o mentalizzata. Ed è per questo che non comprendono i vari stati di coscienza e le loro azioni o, in ogni caso, solo superficialmente. Divenire coscienti della grande complessità della nostra natura, percepire le diverse forze che la muovono, sottoporre i suoi movimenti alla direzione della coscienza, sono altrettanti elementi fondamentali dello yoga.

Siamo composti di numerose parti, aventi ciascuna la propria funzione nel movimento totale della nostra coscienza, del nostro pensiero, della nostra volontà, delle nostre sensazioni, sentimenti e azioni. Ma non vediamo né l'origine né la traiettoria di questi impulsi; ne percepiamo solamente i risultati di superficie, confusi e mescolati, e non sappiamo far di meglio che imporre loro un ordine mutevole e precario.

Il rimedio a tutto ciò, non può venire che dalle parti dell'essere già volte verso la luce. La soluzione consiste nel chiamare e far scendere in noi la luce della Coscienza divina, far passare l'essere psichico in primo piano, accendere una fiamma di aspirazione che svegli spiritualmente la mente esteriore e infiammi l'essere vitale.

Yoga significa unione con il Divino, unione che può essere trascendentale (ossia al di sopra dell'universo), cosmica (universale) oppure individuale; o ancora, come nel nostro Yoga, tutte e tre assieme. Yoga significa entrare in uno stato di coscienza dove non si è più limitati dal piccolo ego, dalla mente personale, dal vitale personale e dal corpo, ma dove si è in unione col supremo Sé o con la coscienza universale (cosmica) oppure con qualche profonda coscienza interiore nella quale si percepisce l'anima, l'essere interiore e la reale verità dell'esistenza. Nella coscienza yoghica, si percepiscono non solamente le cose, ma le forze; non solamente le forze, ma l'essere cosciente che sta dietro a queste forze. Se ne ha la visione, non soltanto in noi stessi, ma nell'universo.

Vi è una forza che accompagna la crescita di questa nuova coscienza e che, mentre cresce con essa, l'aiuta a fissarsi e a superarsi. Questa forza è la Shakti dello Yoga (yoga-shakti).

Essa è qui, ripiegata ed assopita in tutti i centri (chakra) del nostro essere interiore e forma, alla base della colonna vertebrale, ciò che nei Tantra viene chiamato la kundalini shakti. Ma essa è anche sopra di noi, al di sopra della nostra testa, come Forza Divina; e là non è ripiegata, prigioniera o assopita, ma sveglia, cosciente e potente, estesa e vasta; essa è là, in attesa di manifestarsi, ed è a questa Forza, al potere della Madre, cui dobbiamo aprirci.

Nella mente si manifesta come forza mentale divina o come forza mentale universale, e può compiere tutto ciò che la mente personale è incapace di fare; è la forza mentale yoghica.

Nello stesso modo, quando si manifesta ed agisce nel vitale o nel fisico, si manifesta come forza vitale yoghica o come forza fisica yoghica. Può risvegliarsi sotto tutte queste forme, prorompendo verso l'esterno e verso l'alto o estendersi in larghezza partendo dal basso. Oppure può scendere e diventare un potere ben definito da essere impiegato in qualche azione; può fluire dall'alto verso il basso nel corpo, operando, stabilendo il suo dominio, estendendosi in larghezza dall'alto.

Essa può riunire ciò che in noi è infimo con ciò che al di sopra di noi vi è di più alto, liberare l'individuo nell'universalità cosmica, nell'Assoluto o nel Trascendente.

Nel processo del nostro Yoga, ogni centro ha un impiego psicologico determinato e una funzione generale che formano la base di tutti i poteri particolari e di tutte le funzioni derivanti da questi centri.

Il muladhara governa il fisico sino al subconscio; il centro addominale (swadhisthana) dirige il vitale inferiore; il centro ombelicale (nabhipadma o manipura) sostiene il vitale più vasto; il centro del cuore (hridpadma o anahata) l'essere emotivo; il centro della gola (vishuddha) il potere mentale dell'espressione e dell'esteriorizzazione; il centro situato tra le sopracciglia (ajachakra) dirige la mente dinamica, la volontà, la visione ed il potere di formazione mentale; al di sopra, il loto dai

Guida allo yoga

mille petali (sahasradala) sostiene la mente pensante superiore, ospita più in alto la mente illuminata, e, al sommo, si apre all'intuizione attraverso la quale (a meno di un'azione diretta irresistibile) il sovramentale può entrare in comunicazione o in contatto immediato con gli altri piani.

Nel nostro Yoga, intendiamo per subconscio quella parte del nostro essere completamente sommersa dove non c'è pensiero, volontà o sentimento coscientemente svegli e coerenti e neppure reazione organizzata, e che tuttavia riceve oscuramente anche le più piccole impressioni, immagazzinandole nelle sue profondità; è da lì che può sorgere, nel sogno o anche allo stato di veglia, ogni genere di stimoli e d'inveterati movimenti abituali che si ripetono crudamente o si mascherano sotto strane forme. Queste impressioni sorgono soprattutto in sogno in maniera incoerente e caotica, ma possono anche sorgere, ed infatti sorgono, nella nostra coscienza allo stato di veglia, sotto forma di ripetizione meccanica di antichi pensieri, di vecchie abitudini mentali, vitali e fisiche, sotto forma di oscure eccitazioni e sensazioni, azioni, emozioni, di cui il nostro pensiero o la nostra volontà coscienti non sono né l'origine né la causa, e che spesso sono persino contrari al loro modo di percepire, alla loro scelta o alle loro ingiunzioni.

Vi è nel subconscio una mente oscura piena di ostinati samskara, d'impressioni, associazioni, idee fisse, reazioni abituali, formate dal nostro passato; un vitale oscuro che contiene il germe delle sensazioni, delle reazioni nervose e dei desideri abituali; un fisico materiale estremamente oscuro che domina in gran parte lo stato del nostro corpo. Esso è in gran parte responsabile delle nostre malattie; infatti, le malattie croniche o ricorrenti, sono dovute soprattutto al subconscio, alla sua ostinata memoria, alla sua abitudine di ripetere tutto ciò che è rimasto impresso nella coscienza fisica. Ma si deve fare una chiara distinzione fra il subcosciente fisico e la parte subliminale del nostro essere, quali la coscienza fisica interiore o sottile, il vitale interiore o la mente interiore, poiché queste parti non sono affatto oscure, incoerenti o disorganizzate, ma soltanto velate alla coscienza superficiale. La nostra superficie riceve continuamente impulsi da queste sorgenti, contatti, comunicazioni o influssi dall'intimo, ma la maggior parte delle volte ignora donde provengano.

Al di sopra dell'universo materiale che vediamo, vi è un piano vitale esistente in sé; al di sopra del materiale e del vitale vi è un piano mentale esistente in sé. Questi tre piani formano il triplice universo dell'emisfero inferiore. Si sono stabiliti nella coscienza terrestre mediante l'evoluzione; ma preesistevano in se stessi prima dell'evoluzione, al di sopra della coscienza terrestre e del piano materiale al quale la terra appartiene.

Dietro la natura vitale dell'uomo esiste celato e immobile il suo vero essere vitale, completamente diverso dalla natura vitale superficiale. Il vitale di superficie è meschino, ignorante, limitato, pieno di oscuri desideri, di passioni, di appetiti, di rivolte, di piaceri e di pene, di gioie e di dolori effimeri, di esultanze e depressioni. Il vero essere vitale, al contrario, è ampio, vasto, calmo, forte, senza limitazioni, fermo e incrollabile, capace di onnipotenza, onniscienza e di ananda.

Inoltre non ha ego, poiché sa di essere una proiezione e uno strumento del Divino; è il Guerriero divino, puro e perfetto; in lui si trova una Forza strumentale, capace di tutte le realizzazioni divine. È il vero essere vitale in voi, quello che si è risvegliato ed è venuto in primo piano. Esiste ugualmente un essere mentale vero e un vero essere fisico.

Quando questi si manifestano, si diventa coscienti di una doppia esistenza in noi; quella profonda, sempre calma e forte, e quella di superficie, tormentata e oscura. Ma se il vero essere che sta in profondità rimane stabile e vivete in lui, l'agitazione e l'oscurità rimarranno soltanto in superficie. In questo stato, le parti esteriori potranno essere manovrate in maniera più efficace e diventare anch'esse libere e perfette.

La mente nel senso corrente abbraccia indifferentemente tutta la coscienza poiché l'uomo è un essere mentale e vede tutto attraverso la mente; ma nella terminologia del nostro Yoga, il sostantivo mente e l'aggettivo mentale sono utilizzati per indicare specialmente la parte della natura che è in rapporto con la cognizione e l'intelligenza, con le idee, le percezioni mentali o percezioni del

pensiero e le reazioni del pensiero dinanzi agli oggetti, con le formazioni ed i movimenti della mente, la visione e la volontà mentali, ecc., tutte cose, queste, che fanno parte dell'intelligenza dell'uomo.

Dalla mente bisogna attentamente distinguere il vitale, benché vi sia infuso un elemento mentale. Il vitale è la natura-della-Vita, fatta di desideri, di sensazioni, di sentimenti, di passioni, d'energie in azione, di volontà, di desiderio, di reazioni dell'anima-di-desiderio nell'uomo e di tutto il gioco degli istinti di possesso ed altri consimili, quali la collera, la paura, l'avidità, la cupidigia, ecc., che appartengono pure a questo campo della natura. Alla superficie della coscienza, la mente e il vitale sono mescolati; ma in essenza sono forze completamente distinte, ed appena si passa dietro la comune coscienza superficiale e si vedono separate, si scopre la loro differenza e si può, con l'aiuto di questa conoscenza, analizzare la loro confusione superficiale. È possibilissimo, ed anche normale, durante un periodo più o meno lungo, a volte lunghissimo, che la mente accetti il Divino o l'ideale yoghico, mentre il vitale, non essendo convinto né sottomesso, continui ostinatamente per il suo cammino di desiderio e di passione, subendo l'attrazione della vita ordinaria. La divisione o il conflitto tra la mente e il vitale è la causa di gran parte delle più acute difficoltà nella sadhana.

L'essere mentale interiore sorveglia, osserva e giudica tutto ciò che avviene in noi. L'essere psichico non sorveglia e non osserva come un testimone, ma sente e conosce spontaneamente, in una maniera assai più diretta e luminosa, mediante la purezza della propria natura e l'istinto divino che è in lui, e in tal modo, non appena passa in primo piano, rivela immediatamente i movimenti giusti e quelli falsi della nostra natura.

L'essere umano è composto dai seguenti elementi: in profondità, lo psichico che sostiene tutto, poi la mente, il vitale ed il fisico interiori; all'esterno, lo strumento attraverso il quale questi si esprimono: la natura completamente esteriore della mente, della vita e del corpo. Al di sopra di questi elementi si trova l'essere centrale (jîvatman), particella del divino Sé, che li utilizza tutti per manifestarsi; questa realtà di se stesso rimane nascosta all'uomo esteriore, il quale sostituisce l'anima o sé profondo con l'ego mentale e vitale. Solamente coloro che hanno cominciato a conoscere se stessi, prendono coscienza del loro vero essere centrale, che tuttavia è sempre presente dietro l'azione della mente, della vita e del corpo, ed è l'essere psichico che lo rappresenta più direttamente, poiché egli stesso è una scintilla del Divino.

Con la crescita dell'elemento psichico nella nostra natura cominciamo ad entrare coscientemente in contatto con l'essere centrale superiore. Quando tale contatto si produce e l'essere centrale fa uso d'una volontà cosciente per controllare ed organizzare i movimenti della natura, allora si possiede il vero dominio spirituale di se stessi, invece di una parziale padronanza, puramente mentale o morale.

Nel nostro Yoga, l'espressione essere centrale serve generalmente a indicare la parte del Divino nell'uomo, che sostiene tutto il resto e che sopravvive attraverso la morte e la nascita. Questo essere centrale ha due forme: in alto è il jîvatman, il nostro vero essere, di cui diveniamo coscienti quando sopravviene la conoscenza del sé superiore, in basso è l'essere psichico, che si tiene dietro la mente, il corpo e la vita. Il jîvatman è al di sopra della manifestazione e presiede ad essa; l'essere psichico è presente dietro questa manifestazione e la sostiene.

L'atteggiamento naturale dell'essere psichico è quello di sentirsi Figlio di Dio, il bhakta, particella del Divino, uno con Lui nell'essenza, anche se diverso nella dinamica della manifestazione e nell'identità. Il jîvatman, al contrario, vive nell'essenza e può fondersi in identità con il Divino; ma anche lui, dal momento in cui presiede alla dinamica della manifestazione, si riconosce come un centro del molteplice Divino e non come il Parameshvara. È molto importante ricordarsi di questa distinzione; perché altrimenti, se si ha il minimo egoismo vitale, si può cominciare a crederci un Avatar, oppure a perdere l'equilibrio, come successe a Hridaya (Nipote e discepolo di Ramakrishna) con Ramakrishna.

Lo Spirito è l'atman, Brahman, il Divino essenziale. Quando l'Uno Divino manifesta la molteplicità sempre a Lui inerente, questo essenziale Sé o atman diventa nella manifestazione l'essere centrale che dall'alto presiede alla evoluzione delle sue personalità e delle sue vite terrestri,

Guida allo yoga

pur rimanendo una particella eterna del Divino, anteriore alla manifestazione terrestre, para prakritir jîvabh-ta.

Nella manifestazione inferiore, apara prakriti, questa particella eterna del Divino si manifesta come anima, scintilla del Fuoco divino, che serve d'appoggio alla evoluzione individuale e sostiene l'essere mentale, vitale e fisico. L'essere psichico è la scintilla che cresce e diventa un Fuoco che evolve con lo sviluppo della coscienza. L'essere psichico è di conseguenza evolutivo e non, come il jîvatman, anteriore all'evoluzione.

Ma l'uomo non ha coscienza del sé o jîvatman, non ha coscienza che del suo ego o dell'essere mentale che dirige la vita e il corpo. Pertanto, andando più in profondità, egli può prendere coscienza della sua anima o essere psichico, come il suo vero centro, il Purusha nel cuore. Lo psichico è l'essere centrale dell'evoluzione, egli emana dal jîvatman, particella eterna del Divino e lo rappresenta. Nello stato di piena coscienza, il jîvatman e l'essere psichico si congiungono.

L'ego è una formazione della Natura ma, non essendo soltanto una manifestazione della natura fisica, non finisce con il corpo. Vi è pure un ego mentale e vitale.

Sulla terra la base della coscienza materiale non è soltanto l'ignoranza, ma l'incoscienza, ossia anche la coscienza involuta rinchiusa nelle forme della materia e nell'energia della materia. Non solamente la coscienza materiale, anche la coscienza vitale e la coscienza mentale si trovano separate dalla Verità a causa dell'ignoranza.

La parola jîva ha due significati nella lingua sanscrita: significa una creatura vivente ⁽⁹⁾, e significa anche lo spirito individualizzato che sostiene l'essere vivente nella sua evoluzione da una nascita all'altra. In questo secondo senso, il termine completo è jîvatman: l'atman, spirito o Sé eterno dell'essere vivente. La Gîta ne parla in modo figurato, come di una particella eterna del Divino ma il termine frammentazione (impiegato da voi) è troppo forte; si potrebbe applicare alle forme, non allo spirito che esse contengono. Inoltre, il Divino molteplice è una realtà eterna, anteriore alla creazione terrestre.

Una descrizione dettagliata del jîvatman sarebbe: il Divino molteplice manifestato quaggiù come Sé o spirito individualizzato dell'essere creato. Il jîvatman, nella sua essenza, non cambia né evolve; la sua essenza resta al di sopra dell'evoluzione personale.

Nell'evoluzione, egli è rappresentato dall'essere psichico, che si sviluppa e sostiene tutto il resto della natura.

Il Vedanta advaita (monismo) dichiara che il jîva non ha una reale esistenza, poiché il Divino è indivisibile. Un'altra scuola attribuisce al jîva un'esistenza reale, ma non indipendente: esso è, dicono, uno in essenza, differente nella manifestazione, e poiché la manifestazione è reale, eterna e non un'illusione, il jîva non può essere chiamato irreali. Le scuole dualiste affermano che il jîva costituisce una categoria indipendente ed insistono sulla trinità: Dio, Anima e Natura.

L'anima s'incarna ogni volta, ed ogni volta una mente, un vitale ed un corpo sono formati con il materiale fornito della Natura universale a seconda dell'evoluzione passata dell'anima e delle sue necessità per l'avvenire. Quando il corpo si dissolve, il vitale va nel piano vitale e vi resta per un certo periodo di tempo, ma alla fine di questo periodo l'involucro vitale scompare. L'ultimo a scomparire è l'involucro mentale. Infine, l'anima o essere psichico si ritira nel mondo psichico per riposarsi fino all'avvicinarsi di una nuova nascita.

Tale è il procedimento per gli esseri umani normalmente sviluppati.

Ci sono varianti a seconda della natura dell'individuo nella sua evoluzione. Per esempio, se la mente e il vitale sono fortemente sviluppati possono sussistere, a condizione che siano organizzati dal vero essere psichico, e siano accentrati attorno a lui; in tal caso ne condividono l'immortalità.

L'anima raccoglie gli elementi essenziali delle sue esperienze nella vita e ne fa la base per la sua crescita nell'evoluzione; quando essa torna alla nascita, prende i suoi involucri mentale, vitale e fisico, e tanto di quel Karma che le sarà utile nella nuova vita per acquisire maggiore esperienza.

⁹ Nel Bengala, quando qualcuno è sul punto di uccidere un piccolo animale, si sente spesso protestare: -Non lo uccidere, ch   è un j  va di Krishna .

Shraddha (Cfr' Glossario) e riti si compiono per la parte vitale dell'essere, per aiutarlo a sbarazzarsi dalle vibrazioni vitali che ancora lo legano alla terra e ai mondi vitali, affinché possa rapidamente passare al riposo della pace psichica.

La coscienza dell'individuo si espande nella coscienza cosmica e può avere con questa ogni genere di rapporti: può penetrarla, conoscere i suoi movimenti, agire su di essa o ricevere da essa, essere altrettanto vasta oppure contenerla; è ciò che gli antichi yoga intendevano con l'espressione avere il Brahmanda (Il cosmo, l'universo) in sé .

La coscienza cosmica è quella dell'universo, dello spirito cosmico e della natura cosmica con tutti gli esseri e tutte le forze che ne sono contenuti. Tutto ciò è tanto cosciente in modo globale quanto lo è l'individuo separatamente, benché in un modo differente. La coscienza dell'individuo è una parte, ma una parte che percepisce se stessa come un essere distinto. Tuttavia, ad ogni momento, la maggior parte di ciò che egli è entra in lui dalla coscienza cosmica. Però le due parti sono separate da un muro d'ignoranza. Una volta crollato questo muro, l'individuo comincia a sentire il Sé cosmico, la coscienza della Natura cosmica, le forze che vi agiscono, ecc. ecc... Sente tutto ciò come ora sente le cose e gli urti fisici.

Scopre che il tutto è una sola cosa col suo più vasto ed universale essere.

Vi è una Natura mentale universale, una Natura vitale universale, una Natura fisica universale; da una selezione di queste forze e dei loro movimenti provengono la mente, il vitale ed il fisico individuali.

L'anima proviene da oltre tali nature mentali, vitali e corporee. Essa appartiene al Trascendente e per questo ci è possibile aprirci alla Natura superiore al di là.

Il Divino è sempre l'Uno che è Molteplice. Lo Spirito o Sé individuale, fa parte dell'aspetto Molteplice dell'Uno, e l'essere psichico è ciò che Egli emana per evolvere quaggiù nella natura terrestre. Raggiungendo la liberazione, il sé individuale realizza che è l'Uno (e tuttavia il Molteplice). Egli può tuffarsi nell'Uno, fondersi e nascondersi nel suo seno; è il laya ⁽¹⁰⁾ dell'advaita; può anche sentire la sua unità, e tuttavia, in quanto parte del Molteplice che è l'Uno, godere del Divino è la liberazione del dvaita-dvaita (Cfr' Glossario); può anche insistere sull'aspetto del Molteplice ed essere posseduto dal Divino è la liberazione del vishishtadvaita (Cfr' Glossario), o continuare a giocare con Krishna nell'eterno Vrindavan (Cfr' Glossario) e ottenere la liberazione del dvaita. Quando è liberato, può ancora rimanere nella lila (manifestazione) o entrarci tutte le volte che lo desidera. Il Divino non è legato dalle filosofie umane; Egli è libero nel Suo gioco e libero nella Sua essenza.

Ciò che s'intende per Prakriti, ossia la Natura, è la parte esteriore o esecutiva della Shakti o Forza Cosciente, che forma i mondi e li muove. Questo lato esteriore sembra essere meccanico, un gioco di forze dei guna, ecc., ma dietro di esso si trovano la Coscienza e la Forza viventi del Divino, la Shakti divina.

Prakriti stessa è divisa in inferiore e superiore: l'inferiore è la Prakriti dell'Ignoranza, la Prakriti della mente, della vita e della materia, dalla coscienza separata dal Divino; la superiore, la divina Prakriti del Satchidananda, ha il potere di manifestare la Supermente ed è sempre cosciente del Divino e libera dall'Ignoranza e dalle sue conseguenze. L'uomo, finché resta nell'ignoranza, è sottomesso alla Prakriti inferiore, ma attraverso l'evoluzione spirituale, diviene cosciente della Natura superiore e cerca di entrare in contatto con essa.

Egli può elevarsi sino a questa Natura, che può anche scendere in lui; questo movimento di ascesa e di discesa rende possibile la trasformazione della natura inferiore della mente, della vita e della materia.

È necessario raggiungere il Sovramentale e farlo discendere prima che la Supermente abbia la minima possibilità di venire nella coscienza terrestre, poiché il Sovramentale è il passaggio obbligato attraverso il quale si passa dalla Mente alla Supermente.

10 La fusione dell'essere individuale nell'esistenza cosmica.

Guida allo yoga

Nel Sovramentale hanno inizio tutte le diverse sistemazioni della verità creatrice di ogni cosa. Da esso scendono nell'Intuizione, da dove sono trasmesse alla Mente illuminata ed alla Mente superiore, al fine di essere adattate alla nostra comprensione. Ma nel corso di questa trasmissione ed a misura che discendono verso livelli inferiori esse perdono sempre più il loro potere e la loro certezza. Nella mente umana, perdono ciò che possedevano di energia di verità direttamente percepita, poiché all'intelletto si presentano solamente come considerazioni speculative e non come Verità realizzate, non come una visione diretta o come una visione dinamica unita ad un'esperienza concreta e innegabile.

La Supermente è situata tra il Satchidananda e la creazione inferiore. Essa sola contiene direttamente la Verità determinante della coscienza divina ed è necessaria per una creazione di Verità.

Si può evidentemente realizzare Satchidananda nei suoi rapporti con la mente, la vita ed anche con il corpo, ma diviene allora qualcosa di stabile, che sostiene con la sua presenza la Prakriti inferiore senza trasformarla.

Solo la Supermente può trasformare la natura inferiore.

Satchidananda (sat, chit, ananda) (Esistenza-Coscienza-Felicità) è l'Unico sotto un triplice aspetto. Nel Supremo, i tre non sono tre, ma uno l'esistenza (sat) è coscienza, e la coscienza (chit) è beatitudine (ananda); così i tre sono inseparabili e non soltanto inseparabili, ma talmente fusi l'uno nell'altro, da divenire indistinti.

Sui piani superiori della manifestazione, essi diventano tre in uno; pur restando inseparabili, l'uno dei tre può predominare e servire di base agli altri due o dirigerli. Nei piani inferiori essi diventano in apparenza separabili, senza per altro esserlo nella realtà segreta; e nel mondo fenomenico, l'uno può esistere senza gli altri, sino al punto che ci sembra un'esistenza incosciente o dolorosa o una coscienza senza ananda. In effetti, senza questa separazione dei tre aspetti nella nostra esperienza, il dolore, l'ignoranza, la menzogna, la morte e ciò che noi chiamiamo incoscienza non avrebbero potuto manifestarsi e questa evoluzione di una coscienza limitata e sofferente, che esce dalla nescienza universale della materia, non avrebbe potuto avere luogo.

3. Dono di sé e apertura

Tutto il principio di questo Yoga è di darsi interamente e al solo Divino, a niente e a nessun altro, e di far scendere in noi mediante l'unione con la Madre divina, tutta la luce, il potere, l'ampiezza, la pace, la purezza, la coscienza di Verità e l'ananda trascendenti del Divino supermentale.

Radha ⁽¹⁾ è la personificazione dell'amore assoluto per il Divino, amore totale e integrale in tutte le parti dell'essere, dalle sfere spirituali più elevate sino al fisico, che conduce al dono assoluto di se stessi, alla consacrazione totale di tutto l'essere e fa discendere il Supremo ananda nel corpo e nella natura più materiale.

Essere puri significa non accettare nessun influsso al di fuori di quello Divino.

Essere fedeli significa non accettare e non manifestare nessun altro movimento che non sia quello ispirato e guidato dal Divino.

Essere sinceri significa elevare tutti i movimenti dell'essere al livello della coscienza e della realizzazione più alte che siano già state raggiunte. La sincerità esige l'unificazione e l'armonizzazione di tutto l'essere, in tutte le sue parti e in tutti i suoi movimenti attorno alla divina Volontà centrale.

Il Divino si dà a coloro che si danno al Divino, senza riserve e in tutte le parti del loro essere. Ad essi la calma, la luce, il potere, la beatitudine, la libertà, l'ampiezza, le sommità della conoscenza e gli oceani dell'ananda. Parlare di sommissione o non avere che una pallida idea, un tepido desiderio della consacrazione integrale, non basta; bisogna volere con slancio la trasformazione radicale e totale.

Non è adottando un semplice atteggiamento mentale che si può ottenere la trasformazione, e neppure mediante le numerose esperienze interiori che lasciano l'uomo esteriore immutato. È l'uomo esteriore che deve aprirsi, sottomettersi e cambiare. La minima delle sue abitudini, delle sue azioni, il più piccolo dei suoi movimenti dev'essere sottomesso, veduto, presentato, esposto alla Luce divina, offerto alla Forza divina affinché le sue antiche forme e moventi siano distrutti, e la Verità divina e l'azione della coscienza trasformatrice della Madre divina, li sostituiscano.

Spiritualmente non ha gran senso mantenersi aperti alla Madre se la sommissione è fatta con riserva. Il dono di sé, o sommissione, è indispensabile a tutti coloro che praticano questo Yoga, poiché senza un progressivo sottomettersi dell'essere, è assolutamente impossibile avvicinarsi minimamente alla meta. Tenersi aperti, significa chiamare la Forza della Madre, perché entri e agisca in voi, ma se non vi abbandonate, è come non permettere alla Forza di agire, o porre la condizione ch'essa operi nella maniera da voi voluta, e non alla sua maniera che è quella della Verità divina.

Questo genere di suggestione deriva generalmente da qualche potere avverso o da qualche elemento egoista nella mente o nel vitale, che vuole la Grazia o la Forza, ma soltanto per utilizzarle ai propri fini e non vuol vivere per lo Scopo divino è ben disposto a prendere dal Divino tutto ciò che può ottenere, ma non a darsi.

L'anima, il vero essere, si volge invece verso il Divino, e non soltanto mette della buona volontà, ma si sottomette con ardore e gioia.

Nel nostro Yoga è indispensabile superare ogni cultura mentale idealista. Le idee e gli ideali appartengono alla mente e non sono che mezze-verità; la mente stessa si accontenta, il più delle volte, di nutrire semplicemente un ideale, pienamente soddisfatta dal piacere d'idealizzare, mentre la vita rimane sempre la stessa, immutata o appena cambiata, e per lo più in apparenza.

Il ricercatore spirituale non abbandona la ricerca della realizzazione semplicemente per idealizzare. Non l'idealizzare bensì la realizzazione della Verità divina resta sempre il suo scopo, tanto oltre la vita che nella vita stessa, essendo in questo ultimo caso necessaria la trasformazione della mente e della vita, trasformazione che non può aver luogo senza sottomettersi all'azione della Forza divina, alla Madre.

11 L'innamorata di Krishna, simboleggia l'amore e la devozione dell'anima per il Divino.

Guida allo yoga

La ricerca dell'Impersonale è la via di coloro che vogliono ritirarsi dalla vita, e generalmente tentano di arrivarci mediante i propri sforzi, senza aprirsi a un Potere superiore e neppure mediante la sommissione. L'Impersonale non è qualcosa che guida o aiuta, ma è qualcosa da raggiungere, che lascia ad ogni uomo la possibilità di raggiungerlo secondo i mezzi di cui dispone e la capacità della sua natura. Per contro, aprendosi e sottomettendosi alla Madre, insieme a tutti gli altri aspetti della Verità, si può anche realizzare l'Impersonale.

La sommissione deve necessariamente essere progressiva. Nessuno può averla totale sin dal principio; è infatti naturale constatarne l'assenza se ci si osserva con attenzione. Non è però una buona ragione per non accettare il principio della sommissione e non tentare di renderla effettiva, con perseveranza, una tappa dopo l'altra, di zona in zona, applicandola successivamente a tutte le parti della natura.

Nel primo periodo della sadhana (e con questo non intendo un breve periodo) lo sforzo è indispensabile.

Beninteso, bisogna sottomettersi, ma la sommissione non è cosa che si effettui in un giorno. La mente ha le sue idee e vi si aggrappa; il vitale umano offre resistenza alla sommissione, poiché ciò che egli chiama sommissione è al principio un dubbio dono di se stessi, mescolato a esigenze; la coscienza fisica è come una pietra e ciò che essa chiama sommissione è spesso nient'altro che inerzia. Soltanto l'essere psichico sa sottomettersi, ma generalmente è molto velato all'inizio. Quando lo psichico si risveglia, può produrre una brusca e reale sommissione di tutto l'essere, poiché le difficoltà sollevate dal resto sono presto superate e scompaiono rapidamente. Ma fino a quel momento lo sforzo è indispensabile o almeno necessario fino a quando la Forza dall'alto non si riversi a fiotti nell'essere e, incaricandosi essa stessa della sadhana, si sostituisca al sadhaka, lasciando allo sforzo individuale una funzione sempre meno importante.

Anche allora, tuttavia, l'aspirazione e la vigilanza, se non lo sforzo, sono necessarie fino a che la mente, la volontà, la vita e il corpo non siano completamente posseduti dal Potere divino. Ho trattato questo soggetto, mi pare, in uno dei capitoli del libro *La Madre*. Però vi sono persone che partono sin dall'inizio con la volontà sincera e dinamica di fare un totale dono di sé. Sono quelle dirette dallo psichico o da una volontà mentale lucida ed illuminata, la quale una volta accettata la sommissione come legge della sadhana, non ammette più errori ed esige che le altre parti dell'essere seguano lo stesso indirizzo. Qui vi è ancora sforzo, ma è così facile e spontaneo e si sente talmente sostenuto da una Forza che lo supera, che il sadhaka si rende appena conto di fare uno sforzo. Ma quando la mente e il vitale sono decisi a conservare la loro volontà autonoma e si rifiutano di rinunciare all'indipendenza dei loro movimenti, ci sarà lotta e sforzo finché sia infranto il muro tra lo strumento che è in avanti e la Divinità che è dietro o al di sopra. È impossibile applicare per tutti una regola senza distinzione, le diversità della natura umana sono troppo grandi perché un'unica regola definitiva convenga in tutti i casi.

Esiste uno stato nel quale il sadhaka è cosciente della Forza divina che agisce in lui, o almeno dei suoi risultati, quando le attività mentali, la sua irrequietezza vitale, l'oscurità e l'inerzia fisica, non frappongono ostacoli alla discesa o all'azione. Ciò significa essere aperti al Divino. Il dono di sé è il miglior mezzo per aprirsi, ma l'aspirazione e la tranquillità possono fino ad un certo punto condurvi, sino a quando il dono di sé non sia completo. Sottomettersi significa consacrare al Divino tutto ciò che è in noi, offrirgli tutto ciò che si è, e tutto ciò che si ha, non insistendo sulle proprie idee, sui propri desideri abitudini, ecc., ma permettendo alla Verità divina di sostituirli ovunque con la Sua conoscenza, la Sua volontà e la Sua azione.

Restate sempre in contatto con la Forza divina. Il meglio per voi è di farlo semplicemente e di lasciarle compiere la sua opera. Dove sarà necessario, essa prenderà possesso delle energie inferiori e le purificherà; in altri momenti, si svuoterà delle forze inferiori e vi colmerà di se stessa. Ma se vi lasciate condurre dalla vostra mente e la lasciate discutere, decidere su ciò che dovete fare, perderete il contatto con la Forza divina, le energie inferiori cominceranno ad agire a loro modo, e tutto diverrà confusione e falsità.

L'essere psichico non può aprirsi pienamente che quando nella sadhana, il sadhaka si sia completamente sbarazzato della confusione, dei moventi vitali e sia divenuto capace di offrirsi semplicemente e sinceramente alla Madre. Se vi è tendenza egoistica o movente insincero, qualunque essi siano, se si fa lo yoga sotto la pressione di esigenze vitali o più o meno per soddisfare qualche ambizione spirituale o altro, qualche orgoglio, qualche vanità, qualche ricerca di poteri e onori, o per dominare gli altri, oppure spinti dall'impulso a soddisfare un qualsiasi desiderio vitale con l'aiuto delle forze yogiche, l'essere psichico non potrà aprirsi, o se si apre non lo farà che in parte, o di tanto in tanto, per richiudersi subito perché velato dalle attività vitali il fuoco psichico si spegnerà, soffocato dal fumo vitale. La stessa incapacità si verifica se la mente vuole attribuirsi la parte preminente nello yoga e respinge l'anima interiore in seconda linea, o se la bhakti o altri moti della sadhana assumono una forma più vitale che psichica. La purezza, una semplice sincerità e la capacità di darsi senza egoismo o confusione, senza pretese o esigenze, sono la condizione per la completa apertura dell'essere psichico. Inaridire il cuore non fa parte del nostro Yoga; le emozioni debbono invece essere rivolte verso il Divino.

Vi possono essere brevi periodi durante i quali il cuore, in uno stato di quiete, si stacca dai sentimenti comuni in attesa dell'influsso dall'alto; ma non sono stati di aridità, sono stati di silenzio e di pace. Nel nostro Yoga, il cuore dovrebbe essere, in realtà, il centro principale della concentrazione, sino a quando la coscienza possa innalzarsi a un piano superiore.

Ogni attaccamento è un ostacolo per la sadhana. Dovreste avere buona volontà verso tutti, bontà psichica per tutti, ma nessun attaccamento vitale. L'amore del sadhaka dev'essere per il Divino. Soltanto quando questo livello è stato raggiunto egli può amare gli altri nella giusta maniera.

Non c'è nessuna ragione perché non si possa ricevere attraverso la mente pensante, nello stesso modo in cui si riceve attraverso il vitale, l'essere emotivo e il corpo. La mente pensante è tanto capace di ricevere quanto le altre parti e, dato che dev'essere trasformata come il resto, bisogna abituarla a ricevere, altrimenti nessuna trasformazione sarebbe possibile.

L'attività comune non illuminata dell'intelletto ostacola l'esperienza spirituale; l'attività ordinaria non rigenerata del vitale, e la coscienza oscura e stupidamente recalcitrante del corpo, ne sono anche un impedimento. Il sadhaka deve particolarmente tenersi in guardia contro due falsi funzionamenti dell'intelletto: innanzitutto non deve commettere l'errore di prendere le idee, le impressioni mentali o le conclusioni intellettuali per una realizzazione; in seguito, guardarsi dall'agitazione puramente mentale che turba la precisione spontanea dell'esperienza psichica e spirituale e non lascia posto alla discesa della vera conoscenza illuminatrice, oppure la deforma appena essa tocca il piano mentale umano o anche prima di toccarlo completamente. Vi sono, naturalmente, anche i vizi abituali dell'intelletto: la tendenza a dubitare in modo sterile invece di ricevere in piena luce e discriminare in tranquilla trasparenza; la sua arroganza nel voler giudicare cose fuori della sua portata, a lui sconosciute e per lui troppo profonde, secondo criteri ricavati dalla propria limitata esperienza; i suoi sforzi per spiegare l'ultrafisico mediante l'esperienza del piano fisico o la sua insistenza nel voler la prova delle cose superiori ed occulte secondo le norme della Materia e della mente nella Materia e molti altri difetti ancora, troppo numerosi per essere qui elencati. L'intelletto sostituisce sempre con le proprie rappresentazioni, costruzioni ed opinioni, la vera conoscenza, ma se si abbandona e si apre, tranquillo, ricettivo, non vi è nessuna ragione perché non diventi un mezzo efficacissimo per ricevere la Luce o un aiuto per avere l'esperienza degli stati spirituali e la pienezza d'un cambiamento interiore.

Il turbinio dell'attività mentale (intellettuale) deve pure essere ridotto al silenzio insieme all'attività vitale del desiderio, affinché la calma e la pace possano essere complete. La Conoscenza deve venire dall'alto. In questa calma, le comuni attività mentali e vitali diventano movimenti di superficie, con i quali il sé interiore silenzioso non ha più contatti. È la necessaria liberazione perché la vera conoscenza e la vera attività della vita possano sostituire o trasformare le attività dell'Ignoranza.

L'anima, o essere psichico, è in diretto contatto con la Verità divina, ma nell'uomo l'anima è

Guida allo yoga

velata dalla mente, dall'essere vitale e dalla natura fisica. Si può praticare lo yoga e ottenere certe illuminazioni nella mente e nella ragione; si può anche conquistare il potere e cimentarsi con ogni genere di esperienze nel vitale; si possono pure ottenere sorprendenti siddhi fisiche; ma se il vero potere dell'anima profonda non si manifesta, se la natura psichica non passa in primo piano, nulla di autentico è stato compiuto. Nel nostro Yoga l'essere psichico è quello che apre il resto della natura alla vera luce supermentale, e, alla fine, all'ananda supremo. La mente può aprirsi spontaneamente alle proprie regioni superiori, può immobilizzarsi o ampliarsi nell'Impersonale, può anche spiritualizzarsi in una specie di liberazione statica o Nirvana; ma la Supermente non avrà una base sufficiente nella sola mente spiritualizzata. Se l'anima profonda è risvegliata, se vi è una nuova nascita e si passa dalla semplice coscienza mentale, vitale o fisica, alla coscienza psichica, allora soltanto si potrà praticare questo Yoga, altrimenti (con il solo potere della mente o di qualsiasi altra parte dell'essere) risulterà impossibile...

Se si rifiuta la nuova nascita psichica, se si rifiuta di divenire un bambino, nuovo nato dalla Madre, per via dell'attaccamento alla conoscenza intellettuale o a idee mentali o a qualche desiderio vitale, la sadhana sarà un insuccesso.

Ho detto che la via più decisiva perché la Pace o il Silenzio giungano, è una discesa dall'alto. Infatti, in realtà, anche se non sempre evidente, è così che scendono; non sempre evidente poiché il sadhaka non si rende necessariamente conto del processo, egli sente la pace stabilirsi in lui, o almeno manifestarsi, ma non è cosciente donde e come sia venuta. Tuttavia la verità è che tutto ciò che appartiene alla coscienza superiore viene dall'alto; non soltanto la pace e il silenzio spirituali, ma anche la Luce, il Potere, la Conoscenza, la visione e il pensiero superiori, e l'ananda vengono dall'alto. Fino a un certo punto è anche possibile che vengano dall'intimo, ma ciò avviene perché l'essere psichico è loro aperto direttamente, e perché è lì che scendono dappprincipio, rivelandosi poi attraverso di esso in tutto il resto dell'essere o anche perché l'essere psichico passa in primo piano. Una rivelazione interiore o una discesa dall'alto sono le vie sovrane della siddhi yoghica. Uno sforzo della mente superficiale esteriore, o dell'essere emotivo, una tapasya o un'altra, può sembrare che producano qualche realizzazione di questo genere, ma i risultati sono generalmente incerti e frammentari se si paragonano a quelli ottenuti seguendo le due vie radicali. Per questa ragione, nel nostro Yoga, insistiamo sempre sull'indispensabile condizione di un'apertura, affinché la sadhana porti i suoi frutti un'apertura della mente, del vitale e del fisico interiori verso l'intimo, verso la parte più profonda in noi, lo psichico, ed un'apertura verso l'alto, verso ciò che è al di sopra della mente.

La ragione fondamentale è che questa piccola mente, questo piccolo vitale e questo piccolo corpo, che crediamo essere noi, non sono altro che un moto di superficie e non il nostro vero sé. Essi non rappresentano che una parte della personalità esteriore, messa in avanti per una breve esistenza, per il gioco dell'Ignoranza. Tale personalità è provvista di una mente ignorante che brancola alla ricerca di frammenti di verità, di un vitale ignorante che si precipita qua e là alla ricerca di frammenti di piacere, di un fisico oscuro, essenzialmente subcosciente, che riceve l'urto degli oggetti e ne subisce, più che dominare, il dolore o il piacere che ne risultano. Tutto ciò viene accettato finché la mente non se ne disgusti e si metta in cerca della reale Verità di se stessa e delle cose; fino a quando il vitale non ne ha abbastanza e comincia a chiedersi se non esista qualcosa che sia vera beatitudine, e fino a quando il fisico non si stanca e non vuol essere liberato da se stesso, dai suoi dolori e dai suoi piaceri. Allora diventa possibile per l'ignorante particella di personalità il ritorno al suo vero Sé e, nello stesso tempo, a realizzazioni più vaste oppure all'estinzione del sé nel Nirvana.

Il vero Sé non si trova da nessuna parte in superficie, ma profondamente nell'intimo del nostro essere, e in alto. Interiormente, l'anima sostiene la mente, il vitale ed il fisico interiori, i quali hanno una capacità di estensione universale che può apportarci ciò che ci necessita ora: un contatto diretto con la verità di noi stessi e delle cose, un sapore di beatitudine universale, una liberazione dalla nostra piccolezza sempre prigioniera e dalle sofferenze del rozzo corpo fisico. Persino in Occidente è oggi assai frequente ammettere l'esistenza di qualcosa dietro la superficie; ma ci si sbaglia sulla

natura di questo qualcosa e lo si chiama subcosciente o subliminale quando in realtà è a suo modo molto cosciente e non è subliminale, ma soltanto velato.

Secondo la nostra psicologia, questo essere interiore è unito alla piccola personalità esterna da certi centri di coscienza (Chakra), che possiamo scoprire con lo Yoga. Soltanto una piccola parte dell'essere interiore filtra da quei centri e passa nella vita esteriore; quel poco è la parte migliore di noi stessi, e ad essa dobbiamo l'arte, la poesia, la filosofia, i nostri ideali, le nostre aspirazioni religiose, i nostri sforzi verso la conoscenza e la perfezione. Ma la maggior parte di questi centri interiori sono chiusi o addormentati; aprirli, risvegliarli e renderli attivi è uno degli scopi dello yoga. Man mano che si aprono, i poteri e le possibilità dell'essere interiore si animano; ci apriamo dapprima a una coscienza più vasta, quindi a una coscienza cosmica; non siamo più delle piccole personalità separate, con una vita limitata, diventiamo i centri di un'azione universale in diretto contatto con le forze cosmiche. Inoltre, invece di essere, involontariamente, il gioco di quelle forze, come lo è la persona di superficie possiamo sino a un certo limite divenire coscienti e padroni dell'azione della natura, questo limite dipende dallo sviluppo dell'essere interiore e dalla sua apertura verso l'alto, ai livelli spirituali superiori. In pari tempo, l'apertura del centro del cuore libera l'essere psichico, il quale comincia a renderci coscienti del Divino in noi e della Verità superiore al di sopra di noi.

Il Sé spirituale supremo non è né dietro la nostra personalità né dietro la nostra esistenza corporea, ma al di sopra, e le supera totalmente. Il più elevato centro interiore è nella testa, il più profondo nel cuore; il centro che però si apre direttamente al Sé è al di sopra della testa, al di sopra del corpo fisico, in ciò che si chiama il corpo sottile, *s-kshma sharîra*. Questo Sé ha due aspetti e, quando si entra nella sua realtà, i risultati corrispondono a tali due aspetti. Uno è statico: è una condizione di pace, di libertà, di vasto silenzio; il Sé silenzioso non è turbato da alcuna azione o esperienza; le sostiene imparzialmente e non sembra generarle affatto, ma sembra mantenersi separato, distaccato o indifferente, *udasîna*. L'altro aspetto è dinamico: lo si percepisce come un Sé o Spirito cosmico, che non soltanto sostiene, ma genera e contiene tutta l'azione cosmica, non solo la parte dell'azione cosmica che concerne il nostro sé fisico, ma anche tutto ciò che è al di là: questo mondo e tutti gli altri mondi, i regni ultrafisici e le regioni fisiche dell'universo. Inoltre, si sente che il Sé è uno in tutto, ma anche al di sopra di tutto, trascendendo e oltrepassando ogni nascita individuale o ogni esistenza cosmica. Penetrare nel Sé universale, uno in tutto, significa liberarsi dell'ego; l'ego diventa una piccola circostanza strumentale nella coscienza, oppure scompare completamente da essa. È l'estinzione o Nirvana dell'ego.

Entrare nel Sé trascendente al di sopra di tutto, ci rende capaci di superare completamente la coscienza e l'azione cosmiche stesse; può essere la via della completa liberazione, fuori dall'esistenza nel mondo, chiamata anche estinzione, *laya*, *moksha*, Nirvana.

Ma dobbiamo tener presente che l'apertura verso l'alto non conduce necessariamente soltanto alla pace, al silenzio, al Nirvana. Non soltanto il *sadhaka* prende coscienza di una pace, di un silenzio, di un'ampiezza immensi, e finalmente infiniti, al di sopra di lui, al di sopra della sua testa per così dire, che si estendono per tutto lo spazio fisico e ultrafisico, ma può divenire cosciente di molte altre cose: di una vasta Forza in cui c'è ogni potere; di una vasta Luce in cui è ogni conoscenza; di un vasto *ananda* in cui è ogni beatitudine e ogni estasi. All'inizio, queste esperienze appaiono essenziali, indeterminate, assolute e semplici, *kevala*; un Nirvana sembra possibile in uno qualsiasi di quegli stati. Ma possiamo pure arrivare a scorgere che questa Forza contiene tutte le forze, questa Luce tutte le luci, e questo *ananda* tutte le gioie e tutte le beatitudini possibili. E tutto ciò può scendere in noi. Ognuna di queste esperienze o tutte quante possono scendere in noi, non solo la pace.

Però è più prudente far scendere dapprima una pace ed una calma assolute; le quali offrono maggior sicurezza alla discesa di tutto il resto. Diversamente potrebbe essere difficile alla natura esteriore contenere o sopportare tanta Forza, tanta Luce, tanta Conoscenza o tanto *ananda*. L'insieme di queste esperienze costituisce ciò che noi chiamiamo Coscienza spirituale superiore o

Guida allo yoga

Coscienza divina.

L'apertura psichica attraverso il cuore ci mette essenzialmente in contatto con il Divino individuale, con il Divino nella sua intima relazione con noi, ed è soprattutto sorgente d'amore e di bhakti.

L'apertura verso l'alto ci mette in contatto diretto con il Divino integrale e può creare in noi la Coscienza divina, una nuova nascita, o nuove nascite dello spirito.

Quando la Pace è stabilita in noi, questa Forza superiore o divina che viene dall'alto può scendere per operare nel nostro essere.

Solitamente, essa scende innanzitutto nel capo, liberando i centri della mente interiore, poi nel centro del cuore, liberando completamente l'essere psichico ed emotivo, quindi nel centro ombelicale e negli altri centri vitali, liberando il vitale interiore, alla fine nel m-ladhara e al di sotto, liberando l'essere fisico interiore. Questa Forza divina lavora nel medesimo tempo per la perfezione e per la liberazione; essa s'impadronisce dell'intera natura, elemento dopo elemento, e agisce su di essa eliminando ciò che dev'essere eliminato, sublimando ciò che dev'essere sublimato e creando ciò che dev'essere creato. Essa integra, armonizza e stabilisce nella natura un nuovo ritmo. Può anche far scendere una forza sempre più alta e sempre più elevate distese della natura superiore sino a che diventi possibile, se questo è lo scopo della sadhana, di far scendere la forza e l'esistenza supermentali. Tutto questo è preparato, sostenuto, aiutato dal lavoro dell'essere psichico nel centro del cuore; più esso è aperto, preminente, attivo, più l'azione della Forza sarà veloce, sicura e facile.

Più l'amore, la bhakti e la sommissione aumentano nel cuore, più l'evoluzione della sadhana diventerà rapida e perfetta. La discesa e la trasformazione implicano infatti, contemporaneamente, un contatto e un'unione crescente con il Divino.

Questo è il principio fondamentale della sadhana. Apparirà chiaramente che le due cose più importanti qui sono l'apertura del centro del cuore e l'apertura dei centri della mente a tutto ciò che sta dietro o al di sopra di essi, perché il cuore si apre all'essere psichico e i centri della mente si aprono alla coscienza superiore, e l'unione dell'essere psichico e della coscienza superiore è il principale mezzo per ottenere la siddhi.

La prima apertura si ottiene con una concentrazione nel cuore, un'invocazione al Divino perché si manifesti in noi e, attraverso lo psichico, prenda in mano tutta la nostra natura e la diriga. L'aspirazione, la preghiera, la bhakti, l'amore, la sommissione, sono i principali sostegni di questa parte della sadhana, accompagnati dal rifiuto di tutto ciò che ostacola il cammino di quello a cui aspiriamo. La seconda apertura si realizza con una concentrazione della coscienza nel capo (in seguito al di sopra del capo) e con un'aspirazione, un richiamo, una ferma volontà di far scendere nell'essere la Pace, il Potere, la Luce, la Conoscenza, la Beatitudine (ananda) divini, innanzi tutto la Pace o la Pace e la Forza insieme.

Infatti, qualcuno riceve prima la Luce o prima l'ananda o è bruscamente invaso dalla Conoscenza. Per certuni vi è da principio un'apertura che rivela al di sopra di loro un Silenzio, una Forza, una Luce o una Beatitudine vasti e infiniti, e, più tardi, essi si elevano sino a quelle altezze, oppure sono queste esperienze che cominciano a scendere nella natura inferiore. In altri vi è una discesa prima nel capo, poi al livello del cuore, poi al livello dell'ombelico e più in basso, e infine attraverso tutto il corpo oppure (senza alcuna sensazione di discesa) un'apertura inspiegabile alla pace, alla luce, alla vastità o al potere, oppure un'apertura orizzontale nella coscienza cosmica o un sorgere di conoscenza in una mente improvvisamente ampliata. Si deve fare buona accoglienza a tutto ciò che viene, poiché non vi è regola che sia applicabile a tutti, ma se prima non è venuta la pace bisogna fare attenzione a non gonfiarsi d'esaltazione e a non perdere l'equilibrio. In ogni caso, il principale movimento si produce quando la Forza o Shakti divina, ossia il potere della Madre, scende e assume la direzione, perché allora incomincia l'organizzazione della coscienza e la base dello yoga si amplia.

Generalmente, il risultato della concentrazione non è immediato; benché in taluni vi sia un brusco e rapido sviluppo, la maggioranza passa invece attraverso un periodo d'adattamento o di

preparazione più o meno lungo, soprattutto se la natura non è stata sino a un certo punto preparata dall'aspirazione e dalla tapasya. Il raggiungimento del risultato può certe volte essere facilitato associando la concentrazione ad uno dei metodi degli antichi yoga. Vi è il metodo advaita della via della conoscenza: si rifiuta l'identificazione del sé con la mente, col vitale e col corpo, ripetendosi continuamente: Io non sono la mente, Io non sono il vitale, Io non sono il corpo, considerando questi elementi come separati dal proprio vero sé; dopo un certo tempo, si sentono tutte le attività mentali, vitali e fisiche, sino al senso stesso della mente, del vitale e del corpo, esteriorizzarsi e diventare un'azione al di fuori di se stessi, mentre all'interno e distaccata da loro, si sviluppa la sensazione di un essere distinto e autonomo che si apre alla realizzazione dello spirito cosmico e trascendente. Vi è pure il metodo (molto potente) dei Sankhya, ossia la separazione del Purusha da Prakriti. Si impone alla mente la posizione di Testimone, ogni azione della mente, del vitale e del fisico diventano un gioco esteriore che non è me stesso né mio, ma appartiene alla Natura ed è stato imposto a un io esteriore. Sono il Purusha testimone; sono silenzioso, sono distaccato e non sono legato da alcuna di queste cose.

Di conseguenza, una divisione si produce nell'essere; il sadhaka sente crescere in sé una coscienza separata, calma e silenziosa, che si riconosce completamente distinta dal gioco superficiale della Natura mentale, vitale e fisica. Abitualmente, quando ciò si produce, è possibile far scendere molto rapidamente la pace della coscienza superiore, l'azione della Forza superiore e il completo Progresso dello Yoga. Ma spesso la Forza stessa viene per prima rispondendo alla concentrazione e al richiamo; dopo di che se questi procedimenti sono necessari, li utilizza o impiega qualsiasi altro mezzo o procedimento le sembri utile o indispensabile.

Altra cosa ancora. In questo processo di lavoro e di discesa dai piani superiori, è molto importante non fare affidamento unicamente su se stessi, bensì affidarsi alla direzione del Guru, sottoponendo al suo giudizio, al suo arbitrio ed alla sua decisione tutto ciò che succede.

Avviene spesso che le forze della natura inferiore, stimulate ed eccitate da questa discesa, vogliano mescolarsi per volgerla a loro profitto. Accade anche che una o più Forze, di natura antidivina, vogliano farsi passare per il Signore Supremo e per la Madre Divina, ed esigano dall'essere servizio e sottomissione.

Se l'essere accetta le loro richieste, le conseguenze saranno assolutamente disastrose. Se il sadhaka si dà completamente all'azione del Divino, si sottomette e si abbandona alla sua sola direzione, allora tutto può procedere senza urti. L'abbandono e il rifiuto di tutte le forze egoiste, o di quelle che piacciono all'ego, sarà la salvaguardia del sadhaka per tutto lo svolgimento della sadhana. Ma le vie della natura sono piene di tranelli, i travestimenti dell'ego innumerevoli, le illusioni delle Potenze delle Tenebre, rakshasî maya, straordinariamente abili; la nostra ragione è una guida insufficiente che spesso tradisce; il desiderio vitale è continuamente con noi e ci spinge a seguire ogni allettante richiamo. Per questo motivo insistiamo tanto nel nostro Yoga su ciò che chiamiamo samarpana, che l'espressione dono di sé rende assai male. Se il centro del cuore è completamente aperto e lo psichico mantiene sempre il controllo, non si pone nessun problema e si è al sicuro. Ma lo psichico può essere ad ogni istante velato da un'ondata proveniente dal basso. Rari sono coloro che sfuggono a tali pericoli e sono quelli per i quali la sommissione è facile. In questa difficile impresa la direzione di qualcuno che è identificato al Divino, o che lo rappresenta, è imperativa e indispensabile.

Ciò che vi ho scritto potrà aiutarvi ad avere qualche chiara idea di ciò che intendo quando parlo del procedimento centrale dello yoga. Ho scritto un po' a lungo, e tuttavia non ho potuto trattare che i soli punti fondamentali. Tutto ciò che dipende dalle circostanze e dai particolari si presenterà nella misura in cui si elabori il metodo, o meglio, in cui il metodo si elabori da se stesso, in quanto è quello che solitamente avviene quando incomincia in modo effettivo l'azione della sadhana.

3. Dono di sé e apertura (continuazione).
Passiamo ora alla concentrazione.

Generalmente la coscienza si diffonde dappertutto, si disperde e va in questa o quella direzione, dietro quel soggetto o quell'oggetto indefinitamente. Quando si vuol fare qualcosa di serio, come prima cosa si deve richiamare a sé tutta la coscienza dispersa e concentrarsi.

Allora, se si osserva da vicino, si vede che la coscienza è spinta a concentrarsi in un solo punto, su una sola occupazione, soggetto o oggetto, come quando si compone una poesia o un botanico studia un fiore. Il luogo è generalmente in qualche parte del cervello o del cuore, a seconda che ci si concentri nel pensiero o nei sentimenti. La concentrazione yoghica è semplicemente un'estensione e un'intensificazione della stessa operazione. Si può fare su di un oggetto, come quando si fa tratak su un punto luminoso; ci si deve allora concentrare in modo da vedere solo quel punto e non avere nessun altro pensiero. Si può anche dirigere la concentrazione su un'idea, una parola o un nome: l'idea del Divino, la parola Om, il nome di Krishna, o sull'associazione di un'idea e una parola, o di un'idea e un nome. Ma quando si è più avanzati nello yoga, ci si concentra anche su un luogo speciale. Vi è la regola molto conosciuta di farlo tra le sopracciglia, è là che risiede il centro della mente interiore, della visione occulta e della volontà. Ciò che si deve fare è pensare intensamente di là all'oggetto che si è scelto per la nostra concentrazione, oppure di là cercare di averne un'immagine. Se vi riuscite, sentirete dopo un certo tempo che la vostra coscienza è centrata in quel punto; per il tempo della concentrazione, beninteso. Dopo averlo fatto per un certo periodo e spesso, diventerà facile e normale.

Spero di essere stato esplicito.

Ebbene, nel nostro Yoga, si fa la stessa cosa, non necessariamente tra le sopracciglia, ma in qualsiasi punto della testa o nel mezzo del petto, là dove i fisiologi hanno situato il plesso cardiaco. Invece di concentrarvi su un oggetto, vi concentrate nella testa con una volontà, un richiamo a che scenda la pace dall'alto, oppure, come fanno certuni, per infrangere la barriera invisibile e permettere alla coscienza d'innalzarsi verso le alte sfere. Nel centro del cuore, ci si concentra nell'aspirazione ad un'apertura alla presenza dell'immagine vivente del Divino o per qualsiasi altro risultato. Si può fare japa (ripetizione d'un nome), ma, in quel caso, bisogna concentrarsi anche sul nome, che deve ripetersi da solo nel centro del cuore.

Ci si può chiedere che cosa avvenga del resto della coscienza quando si procede con questo genere di concentrazione locale. Ebbene, essa diventa silenziosa, come in qualsiasi altra concentrazione o, se non lo fa, pensieri o altre cose possono muoversi come se fossero al di fuori di noi, ma la parte concentrata non se ne occupa e nemmeno li nota. È ciò che succede quando la concentrazione è ragionevolmente riuscita.

Non ci si deve stancare all'inizio con una lunga concentrazione, se non si è abituati, poiché in una mente stanca la concentrazione perde il suo potere e il suo valore. Ci si può allora distendere e meditare invece di concentrarsi. Soltanto quando la concentrazione diventa normale, se ne possono sempre più allungare i periodi.

4. Il lavoro

Rinchiudersi completamente in se stessi per avere delle esperienze e trascurare il lavoro e la coscienza esteriore significa non avere equilibrio e vedere un solo lato della sadhana, in quanto il nostro yoga è integrale. Anche gettarsi verso l'esterno e vivere unicamente nell'essere esteriore è mancanza d'equilibrio e vedere un solo lato della sadhana. Si deve avere la stessa coscienza nell'esperienza interiore e nell'azione esteriore, ed entrambe devono essere colmate con la Madre.

Avere un lavoro, aiuta a conservare l'equilibrio tra l'esperienza interiore e lo sviluppo esteriore, altrimenti si rischia di pendere da una sola parte, di mancare di misura e ponderazione. In più, è necessario intraprendere la sadhana del lavoro per il Divino perché permette infine al sadhaka di far passare nella natura e nella vita esteriori il progresso realizzato interiormente, contribuendo all'integralità della sadhana.

Tutto dipende dallo stato interiore, le condizioni esteriori non sono utili che come mezzo e aiuto per esprimere o confermare lo stato interiore e renderlo dinamico ed efficace. Se fate o dite qualcosa quando lo psichico predomina o con un contatto interiore vero, sarà efficace, se invece fate o dite la stessa cosa sotto l'impulso della mente o del vitale, o in atmosfera cattiva o confusa, potrà risultare del tutto inefficace. Per fare la vera cosa, nella vera maniera, in ogni occasione ed in ogni momento, bisogna essere nella vera coscienza; non è però con una regola mentale fissa che si potrà ottenere un simile risultato, perché questa può convenire in certe circostanze e non convenire in altre. Si può ammettere un principio generale, se è conforme alla Verità, ma la sua applicazione dev'essere determinata dalla coscienza interiore che vede ad ogni passo ciò che si deve o non si deve fare. Questo è sempre più possibile se l'essere psichico predomina e se si è interamente rivolto verso la Madre ed obbediente allo psichico.

Non è sufficiente assumere un atteggiamento generale: si deve offrire ogni lavoro alla Madre, per mantenere sempre attivo questo atteggiamento. Non bisogna meditare durante il lavoro, distrarrebbe l'attenzione, si deve invece mantenere costantemente il ricordo di Colui al quale il lavoro è offerto. Ma non è che una prima tappa; infatti quando la sensazione di un essere interiore, calmo, concentrato nella percezione della Presenza divina prenderà stabile dimora in voi, mentre la mente superficiale esegue il lavoro, o quando potrete incominciare a sentire in continuazione che è la forza della Madre che fa il lavoro, e che voi non siete altro che un canale o uno strumento, allora, invece di un ricordo, sarà incominciata la realizzazione spontanea e costante dello yoga, ossia l'unione divina nel lavoro.

L'unico lavoro che purifica spiritualmente è quello che si fa senza motivi personali, senza desiderare la fama, la pubblica riconoscenza o gli onori del mondo, senza avanzare le pretese dei movimenti mentali, le esigenze, i desideri vitali o le preferenze fisiche, senza vanità, senza volere brutalmente imporsi o cercare posizioni o prestigio; dev'essere un lavoro fatto per il solo amore del Divino, e sotto l'ordine del Divino. Ciò che si compie con spirito egoista, per quanto sembri ottimo alla gente che vive nel mondo dell'Ignoranza, non è di alcuna utilità per il ricercatore dello yoga. Nella vita ordinaria si compie un lavoro per uno scopo personale e per soddisfare i propri desideri sotto una direzione mentale o morale, a volte sotto l'influsso di un ideale mentale.

Lo Yoga della Gîta ci permette invece di offrire il lavoro in sacrificio al Divino, di conquistare il desiderio, di agire senza ego e senza desideri, di avere bhakti per il Divino ed entrare nella coscienza cosmica, di sentire la propria unione con tutte le creature e col Divino. Il nostro Yoga vi aggiunge la discesa della Luce e della Forza supermentale (suo scopo finale) e la trasformazione della natura.

La consacrazione di sé non dipende dal particolare lavoro che si compie, ma dallo spirito col quale viene compiuto, qualunque esso sia. Ogni lavoro è un mezzo di consacrare se stesso mediante il Karma, se compiuto bene e accuratamente come sacrificio al Divino, senza desideri o egoismi, con equanimità, con calma tranquillità nella buona come nell'avversa fortuna, per amore del Divino e non per la ricerca di un guadagno, di una ricompensa o di un risultato personale, ma con la

Guida allo yoga

coscienza che ogni lavoro appartiene al Potere divino.

Persino il lavoro più strettamente fisico e meccanico non può essere compiuto in modo appropriato se si accetta l'inerzia, la passività e l'incapacità. Il rimedio non consiste nel confinarsi in un lavoro meccanico, bensì nel respingere e scacciare l'incapacità, la passività e l'inerzia, aprendosi alla forza della Madre. Se la vanità, l'ambizione, l'orgoglio vi chiudono la strada, allontanateli da voi, non potete sbarazzarvi degli ostacoli semplicemente aspettando che scompaiano. Se aspettate unicamente che le cose avvengano da sole, non vi è assolutamente alcuna ragione che questo accada. Se invece sono l'incapacità e la debolezza ad ostacolarvi, un po' alla volta, aprendovi sempre più sinceramente alla forza della Madre, l'energia e l'attitudine necessarie nel lavoro vi saranno date e cresceranno nell'adhar.

Coloro che lavorano per la Madre in tutta sincerità si preparano con il lavoro stesso a ricevere la vera coscienza, anche se non si siedono a meditare o non seguono una pratica speciale di yoga. Non è necessario dirvi come meditare, tutto ciò che può esservi utile verrà da solo se nel vostro lavoro e in ogni istante siete sincero e vi mantenete aperto alla Madre.

L'apertura nel lavoro è la stessa cosa che l'apertura nella coscienza.

La stessa Forza che lavora nella vostra coscienza durante la meditazione e che dissipa le nubi e la confusione ogni qualvolta vi aprite ad essa, può incaricarsi delle vostre attività; non soltanto può mettere in evidenza i difetti nelle vostre azioni, ma può rendervi coscienti di ciò che dovete fare, e guidarvi la mente e le mani a compierlo. Se vi aprite ad essa nel vostro lavoro, comincerete a sentire sempre di più la sua guida fino a percepire la Forza della Madre dietro ad ogni vostra attività.

Il lavoro è possibile a qualsiasi stadio della sadhana; non vi è nessun passaggio sul sentiero che battete, dove non ci sia un punto d'appoggio, e in cui si debba rinunciare alla azione col pretesto che è incompatibile con la concentrazione sul Divino. Il punto d'appoggio è sempre là; ci si deve appoggiare al Divino, aprire a Lui l'essere, la volontà, le energie, e fare atto di sommissione. Ogni lavoro svolto in questo spirito può diventare un mezzo per la sadhana. Può divenire necessario per un individuo immergersi nella meditazione per un certo periodo e durante quel tempo interrompere il lavoro o assegnargli un'importanza secondaria; ma non può avvenire che in casi individuali e per un ritiro temporaneo. Inoltre, una completa interruzione del lavoro e il rinchiudersi interamente in se stessi sono raramente consigliabili; possono incoraggiare uno stato troppo esclusivo e visionario, ove si vive in una sorta di mondo intermedio di esperienze puramente soggettive, senza una solida presa né sulla realtà esteriore né sulla Realtà suprema, e senza utilizzare correttamente l'esperienza soggettiva per creare un solido legame, e poi l'unificazione tra la Realtà suprema e la realizzazione esteriore nella vita.

Il lavoro può essere di due generi: un campo d'esperienze utilizzato per la sadhana, per armonizzare e trasformare progressivamente l'essere e le sue attività, e un'espressione realizzata del Divino. Ma quest'ultimo può essere compiuto solo al momento in cui la Realizzazione sia stata pienamente introdotta nella coscienza terrestre; fino a quel momento il lavoro deve essere un terreno di allenamento, una scuola di esperienza.

Non ho mai escluso la bhakti, e neppure ricordo di aver proibito la meditazione. Nel mio Yoga, ho insistito sulla bhakti e sulla conoscenza, e altrettanto sulle opere, anche se non ho dato ad alcuna di esse un'importanza esclusiva come l'hanno data Shankara o Chaitanya.

La difficoltà che voi provate e che qualsiasi sadhaka prova nella sadhana, non viene da un contrasto tra la meditazione, la bhakti o il lavoro. La difficoltà sta nell'atteggiamento da assumere, nell'approccio o come meglio volete chiamarlo.

Se non potete ancora ricordarvi in modo continuo del Divino quando lavorate, non ha grande importanza. Vi dovrebbe bastare per il momento ricordare e consacrare il vostro lavoro quando lo cominciate, e ringraziare quando lo finite, o almeno ricordarvene quando vi arrestate un momento. Il vostro metodo mi pare piuttosto penoso e difficile; sembra che cerchiate di impiegare una stessa e sola parte della mente nel ricordare il Divino e nel lavoro. Non so se sia possibile. Quando ce ne ricordiamo continuamente durante il lavoro (cosa che si può fare) è generalmente con la parte della

mente che sta dietro, oppure creando progressivamente una facoltà di sdoppiamento del pensiero o uno sdoppiamento della coscienza: una parte frontale che lavora, e una interiore che osserva e ricorda.

Vi è pure un altro metodo, che fu il mio per molto tempo; è uno stato in cui il lavoro si fa automaticamente senza l'intervento del pensiero personale e dell'azione mentale, mentre la coscienza rimane silenziosamente immersa nel Divino. Ma questo stato non si ottiene tanto mediante lo sforzo quanto per un'aspirazione ed una volontà di consacrazione molto semplici e costanti, oppure con un movimento della coscienza che separa l'essere interiore dall'essere strumentale.

Fare scendere con l'aspirazione e la volontà di consacrazione una Forza più grande per compiere il lavoro, è un metodo che dà grandi risultati, anche se per certi richiiede un tempo assai lungo. Sapere in che modo far compiere le cose dal Potere che è dietro o al di sopra di noi, invece di voler fare tutto con lo sforzo della mente, è un gran segreto della sadhana. Non voglio dire con questo che lo sforzo mentale non sia necessario e che non dia risultati, ma se la mente cerca di far tutto da sé, si avrà uno sforzo talmente faticoso che solo gli atleti spirituali potranno sopportarlo. Non voglio dire neppure che l'altro metodo offra la scorciatoia tanto desiderata; come già dissi, il risultato può farsi aspettare a lungo. In ogni sadhana è necessario avere pazienza e solida risoluzione.

La forza va bene per i forti; ma l'aspirazione e la Grazia che vi rispondono non sono un mito, bensì una grande realtà della vita spirituale.

Per lavoro non intendo l'azione fatta nell'ego e nell'ignoranza, per la soddisfazione dell'ego e dietro l'impulso del desiderio rajasico. Non vi può essere Karmayoga senza la volontà di sbarazzarsi dell'ego, di rajas e del desiderio che sono i sigilli dell'ignoranza.

Non parlo neppure di filantropia, né di servizio della umanità, né di tutti gli altri scopi morali o idealistici che la mente umana sostituisce alla verità profonda delle opere. Per lavoro intendo l'azione fatta per il Divino, sempre più in unione con il Divino, per il Divino solo e null'altro.

Naturalmente, al principio non è facile, come non lo sono la meditazione profonda, la conoscenza luminosa, l'amore e la vera bhakti. Ma come tutto il resto, il lavoro dev'essere intrapreso nel vero spirito e con la vera disposizione d'animo, avendo dietro di sé la giusta volontà. Tutto il resto verrà da solo.

Il lavoro compiuto con questo spirito è tanto efficace quanto la bhakti o la contemplazione.

Spogliandosi del desiderio, di rajas e dell'ego, si ottiene una quiete e una purezza in cui la Pace ineffabile può scendere. Con la consacrazione della propria volontà al Divino, con l'immersione della propria volontà nella Volontà divina, si ottiene la morte dell'ego e l'espandersi nella coscienza cosmica oppure l'elevazione a ciò che è situato oltre il cosmico; si ha l'esperienza della separazione del Purusha dalla Prakriti, e si è liberati dagli impedimenti della natura esteriore; si diviene coscienti del proprio essere interiore e si vede l'essere esteriore come strumento; si sente che questo lavoro è compiuto dalla Forza universale, mentre il Sé o Purusha osserva o è testimone, ma libero; ci si sente alleggeriti da tutto il lavoro che viene ormai assunto dalla Madre universale e suprema o dal Potere divino che dirige e agisce da dietro il cuore. Se tutta la volontà e tutto il lavoro vengono rivolti costantemente verso il Divino, l'amore e l'adorazione aumenteranno e l'essere psichico avanzerà. Se tutto si riporta al Potere che è in alto, si potrà arrivare a sentirlo al di sopra di noi, a sentire la sua discesa e l'apertura ad una coscienza e ad una conoscenza crescenti. Infine, lavoro, bhakti e conoscenza vanno di pari passo, e la perfezione di sé diviene possibile; è ciò che noi chiamiamo la trasformazione della natura. Questi risultati non avvengono certo tutti istantaneamente; giungono più o meno lentamente, in modo più o meno completo a seconda dello stato dell'essere e della sua evoluzione. Non esiste una via maestra che conduca alla realizzazione del Divino.

Questo è il Karmayoga esposto dalla Gîta, come l'ho sviluppato per condurre alla vita spirituale integrale. Non si fonda sulle speculazioni e sui ragionamenti, ma sull'esperienza. Non esclude la meditazione e certamente non esclude la bhakti, poiché l'offerta di se stessi al Divino, la consacrazione totale di se stessi al Divino, che è l'essenza di questo Karmayoga, sono

Guida allo yoga

essenzialmente movimenti della bhakti. Invece rifiuta una meditazione esclusiva che sfugge la vita o una bhakti emotiva rinchiusa nel proprio sogno interiore, senza farne il movimento totale dello yoga. Si possono avere ore di rapimento in una pura meditazione o immobili adorazione ed estasi interiori, che non costituiscono tuttavia la totalità dello yoga integrale.

Appendice

Un sadhaka pose queste domande a Sri Aurobindo nel 1935-1936, chiedendo chiarimenti su qualche passaggio di Luci sullo Yoga : le domande e le risposte di Sri Aurobindo sono contenute in questa appendice.

La differenza o il contrasto tra il Personale e l'Impersonale è una verità sovramentale (Overmind); nella Supermente (Supermind) questi aspetti non hanno una verità separata, essi sono uno, inseparabilmente (Vol' Ii, p' 76).

Se ciò si riferisce al Divino Personale e Impersonale, il problema della differenza difficilmente può sorgere, poiché il Divino Personale (Avatar) non è sempre presente. Soltanto in rarissimi casi il Divino diventa l'Avatar e viene sulla terra.

Non capisco. Il Divino personale non significa l'Avatar. Ho detto che la scissione tra due aspetti del Divino è una creazione del Sovramentale che assume vari aspetti del Divino e li scinde in entità separate. Divide sat, chit e ananda in modo che essi diventano tre aspetti diversi tra loro. In effetti, nella Realtà non vi è separazione, poiché questi tre aspetti sono così fusi tra di loro, così inseparabilmente uno, che formano un'unica indivisibile realtà. È la stessa cosa con il Personale e l'Impersonale, sagu(n)a e nirgu(n)a, il Brahman Silenzioso e il Brahman Attivo. Nella Realtà ciò che noi chiamiamo Personalità e ciò che chiamiamo Impersonalità non sono aspetti contrastanti e incompatibili, bensì inseparabilmente fusi in una sola Verità. In effetti, fusi insieme è anche una definizione sbagliata: non essendo mai stati separati, non possono infatti essere fusi. Le discussioni per stabilire se l'Essere Impersonale sia l'unica verità, o l'Essere Personale la sola e più alta verità, sono creazioni della mente, derivate da questo aspetto separativo del Sovramentale.

Il Sovramentale non nega l'aspetto di nessuno dei due come fa la Mente; li accetta come forme dell'Unica Verità, ma separandoli dà origine alla disputa nella Mente più ignorante, più limitata e più divisa, perché questa non può capire in che modo due cose opposte possano coesistere in una sola Verità e come il Divino possa essere nirgu(n)o gu(n)i (Con qualità e senza qualità): non avendo esperienza di ciò che sta dietro alle due parole, le prende ciascuna in senso assoluto. L'Impersonale che è Esistenza, Coscienza, Beatitudine, non è una Persona ma uno stato. Il Personale è l'Esistente, il Cosciente, il Beato; coscienza, esistenza, beatitudine presi come cose separate sono solo stati del suo essere.

In effetti i due stati (essere personale e stato eterno) sono inseparabili e costituiscono una sola realtà.

-Inoltre, il Divino molteplice è una realtà eterna, anteriore alla creazione terrestre (Vol' Ii, p' 96).

Ciò sta a significare:

a) Che le anime esistevano eternamente separate dal Brahman.

- in altre parole, sono il jîva e il Brahman eternamente separati come in dvaitavada? Se è così, non corrisponde all'idea del Jainismo e del Sankhya, per cui molti Purusha esistono eternamente?

b) Anteriore alla creazione significa una creazione come avviene nella Supermente, o semplicemente la creazione materiale?

c) Se il Divino molteplice è una realtà eterna, non corrisponde a un puro dvaitavada?

a) Il Brahman non è un uno matematico con i Molti come un'illusione. Egli è Uno Infinito con un'infinita molteplicità implicita nell'Unità. Ciò non è dvaitavada, poiché nella dvaitavada i molti sono completamente differenti dall'Uno. Nel Sankhya, Prakriti è una, ma i Purusha sono molti, non è quindi Sankhya e nemmeno, credo, Jainismo, a meno che il Jainismo non sia completamente diverso da come viene abitualmente descritto.

b) La creazione materiale o la creazione dell'universo in generale.

c) Al contrario, è un completo advaitavada, più completo di quanto ci ha detto Shankara che scinde Brahman in due incompatibili principi, il Brahman, e un universo di maya che non è

Guida allo yoga

Brahman, e che tuttavia esiste in qualche modo. In questo senso, che è quello della Gîta e di altre scuole Vedantine, anche la para shakti e la maya sono Brahman. Unità e Molteplicità sono aspetti del Brahman, come lo sono Personalità e Impersonalità, nîrguna e saguna.

-Questo essere centrale ha due forme; in alto è il jîvatman... in basso, l'essere psichico... (Vol' Ii, p' 93).

a) Ciò vorrebbe dire che il jîvatman e l'essere psichico sono forme differenti dell'essere centrale? Se sono forme dell'essere centrale, come possono esser degli esseri o dei sé?

b) E ancora, quando ci s'innalza dallo stato inferiore al superiore del jîvatman, l'essere psichico cessa di esistere? E quando ci si innalza al di sopra del jîvatman, l'essere centrale diventa senza forma?

a) Forme non è qui usato in senso fisico. L'essere centrale è l'essere nel suo sé originale, l'essere psichico lo stesso nel divenire.

b) L'evoluzione o il divenire continua, così anche lo psichico continua, proprio come il resto della natura, soltanto spiritualizzato e sentito come un solo essere in tutti i piani. Non è questione di forma o senza forma. Come ho già detto, l'espressione forma non è qui usata in un senso esteriore, bensì nel senso interiore o metafisico.

-Il jîvatman... si riconosce come un centro del molteplice Divino e non come il Parameshvara. È molto importante ricordarsi di questa distinzione; perché altrimenti, se si ha il minimo egoismo vitale, si può cominciare a crederci un Avatar, oppure a perdere l'equilibrio come successe a Hridaya con Ramakrishna... (Vol' Ii, p' 94).

Questo implica che la condizione di jîvatman in cui esso presiede alla dinamica della manifestazione può essere realizzata prima che l'egoismo vitale sia abolito? Si può ottenere nella mente superiore la conoscenza o la percezione Io sono Quello , pur non essendo il vitale ancora trasformato, in tal caso però l'ego vitale può appropriarsene, dandone un'errata applicazione.

Anche se l'egoismo vitale può rimanere dopo la realizzazione del jîvatman, come si può andare tanto oltre da crederci un Avatar? è forse perché l'unione con il Divino e il senso di onnipotenza che comporta si riflettono nell'ego vitale come qualcosa di imponente? Sì. Succede quando uno sente di essere il Divino, so aham (io sono Lui), non nel modo impersonale nel quale tutto è Brahman, il Sé Unico, ma nel modo personale: Io sono Dio, il Parameshvara . Avviene come nella storia Puranica dove la conoscenza fu data a Indra e a Virochana; il Dio comprese, ma l'Asura concluse che lui, l'ego, era il Divino, e allora tentò con tutti i mezzi di imporre il suo ego all'universo.

-...se la mente e il vitale sono fortemente sviluppati, possono sussistere, a condizione che siano organizzati dal vero essere psichico e accentrati intorno a lui; in tal caso ne condividono l'immortalità (Vol' Ii, p' 98).

Vuol dire che il vitale di persone forti come Napoleone sarà mantenuto nelle vite future? Ma come si può dire che il loro vitale era accentrato attorno all'essere psichico? Possiamo dire che solo i bhakta e gli jnani hanno il vitale centralizzato attorno allo psichico.

Se si è avuto un forte sviluppo spirituale, ciò rende più facile conservare dopo la morte la mente o il vitale evoluti. Non è assolutamente necessario che la persona sia stata un bhakta o un jnani. Si può dire che uno Shelley o un Platone, per esempio, avessero una mente sviluppata centralizzata attorno allo psichico, non si può dire altrettanto del vitale. Napoleone aveva un forte vitale, ma non organizzato attorno all'essere psichico.

-L'ego è una formazione della Natura, ma non essendo soltanto una manifestazione della natura fisica non finisce con il corpo.

Vi è pure un ego mentale e vitale (Vol' Ii, pp' 95-96).

Questo vorrebbe significare che l'ego è mantenuto dallo psichico come un principio separato dopo la morte, nello stesso modo in cui porta con sé una mente o un vitale altamente sviluppati, oppure è raccolto nello psichico come un seme, samskara, o coesiste al suo fianco nello stato dopo-morte? Significa solamente che l'ego separatore non è una creazione della nascita nel corpo fisico; lo hanno pure la mente e il vitale. Finché la mente e il vitale rimarranno soggetti all'ignoranza,

durerà anche l'ego.

Quando l'essere psichico va nel riposo, prende naturalmente con sé l'essenza delle esperienze passate, e quando ritorna, assume di nuovo un'esistenza mentale, vitale e fisica che ha il marchio dell'ego e dell'ignoranza.

-Il vero essere vitale... È ampio, vasto, calmo, forte, senza limitazioni, fermo e incrollabile, capace di onnipotenza, onniscienza e di ananda (Vol' Ii, p' 89).

Questo implica che il vero vitale appartiene alla coscienza cosmica o ultracosmica? Altrimenti come potrebbe avere simili capacità? Il vero essere mentale, vitale o fisico sottile ha sempre le più grandi qualità del suo piano, egli è il Purusha e, come lo psichico, benché in maniera diversa, è una proiezione del Divino, perciò è unito alla più alta coscienza, anche se non è interamente questa coscienza e ne riflette solo qualcosa; è anche in accordo con la Verità cosmica.

Se il vero vitale è capace di ogni potenza, di ogni conoscenza, di ogni ananda, se si presenta come se fosse il vitale supermentale stesso o il vitale dell'ishvara, come può allora essere possibile che un essere individuale abbia un simile vitale? È capace di ricevere i movimenti della coscienza superiore e può in seguito assumere la capacità di ricevere l'ancor più grande potere supermentale e l'ananda. Se così non fosse, la discesa della coscienza superiore e la supermentalizzazione sarebbero impossibili. Ciò non implica che possieda queste cose per diritto, e che appena qualcuno diviene consapevole del vero vitale, debba ottenere tutti i vantaggi ad esso inerenti.

Nel cambiamento della natura vitale, il vitale esteriore di superficie deve essere interamente annullato e sostituito dal vero vitale, oppure deve rimanere ed essere trasformato nella sua vera natura? In ogni caso, quale necessità vi è di un vitale esteriore se esiste già quello vero? Il vero vitale è nella coscienza interiore, quello esteriore è lo strumento per il gioco momentaneo di Prakriti nella personalità di superficie. Quando sopraggiunge il cambiamento, il vero vitale rifiuta ciò che all'esterno è in disaccordo con la propria verità e fa del vitale esteriore un vero strumento della propria espressione, un mezzo per esprimere la sua volontà interiore e non qualcosa che risponde ai suggerimenti della Natura più bassa.

La grande differenza tra i due, praticamente scompare.

-Sopprimere la Forza di distruzione comporta una creazione non soggetta a scomparire, che durerà e si svilupperà per sempre (Vol' Ii, p' 81).

Significa che nella Verità creativa, la Forza della distruzione sarà eliminata, e che solamente le Forze di creazione e di preservazione rimarranno? Significa che nessuno morrà, nemmeno le piante e gli animali? Questo potrebbe essere vero se il mondo intero fosse supermentalizzato e la supermentalizzazione fosse incapacità di cambiare o respingere una forma; ma non è così.

-Shraddha⁽¹²⁾ e riti si compiono per la parte vitale dell'essere, per aiutarlo a sbarazzarsi dalle vibrazioni vitali che ancora lo legano alla terra o ai mondi vitali, affinché possa passare rapidamente al riposo nella pace psichica... (Vol' Ii, p' 99).

Si intende che le cerimonie shraddha celebrate tuttora dai Brahmani sono giuste? L'uso di nutrire la casta e i Brahmani⁽¹³⁾ contribuisce allo scopo? Ho detto soltanto che cosa significavano, in origine, le cerimonie, i riti. Non mi riferivo all'uso di nutrire la casta o i Brahmani, che non è un rito o una cerimonia. Che la shraddha, come oggi viene eseguita, sia ancora efficace, è un'altra cosa, poiché coloro che la praticano non possiedono né la coscienza né il potere occulto.

12 La cerimonia dell'offerta delle oblazioni ai morti.

13 è uso in India, quando qualcuno muore, che la famiglia inviti e nutra, per la durata della cerimonia funebre, gli appartenenti alla stessa casta (parenti, conoscenti ecc.) e i brahmani che officiano.

Nuove luci sullo yoga
Traduzione a cura di Marta

1. Meta e aspirazione

Lo scopo dello yoga è aprire la coscienza al Divino, vivere sempre più profondamente nella coscienza interiore e mentre si agisce da lì sulla vita esteriore, portare in primo piano l'essere psichico più profondo, usando il suo potere per purificare e cambiare l'individuo sino a renderlo pronto per la trasformazione e unirlo alla Coscienza, alla Volontà e all'Amore divini. In un secondo tempo si cercherà di sviluppare la coscienza yoghica, ossia di universalizzare l'essere su tutti i piani, di divenire consapevoli dell'essere cosmico e delle forze cosmiche e di unirsi al Divino su tutti i piani sino a quello sovramentale. In terzo luogo, mediante la coscienza supermentale, si dovrà entrare in contatto col Divino trascendente, situato oltre il piano sovramentale, supermentalizzando la coscienza e la natura, facendo di sé lo strumento per la realizzazione della divina Verità dinamica e per la sua discesa che trasformerà la natura terrestre.

Ignoro l'esistenza di qualcosa come una coscienza del Purushottama che possa essere raggiunta e realizzata dall'essere umano, per se stesso, in quanto, nella Gîta, il Purushottama è il Supremo Signore, il Supremo Essere, oltre il Mutevole e l'Immutabile che contiene contemporaneamente l'Uno e il Molteplice. L'uomo, dice la Gîta, può raggiungere la coscienza del Brahman, realizzare se stesso come un eterno frammento del Purushottama e vivere nel Purushottama. La coscienza del Purushottama è la coscienza dell'Essere Supremo e l'uomo, con la perdita dell'ego e la realizzazione della sua vera essenza, può vivere in essa.

1) Abbandono dell'egoismo includendovi ogni ambizione (ambizione spirituale compresa), ogni orgoglio, ogni desiderio, ogni vita, mente e volontà egocentriche.

2) Universalizzazione della coscienza.

3) Dono di sé assoluto al Divino trascendente.

Non esistono né regole né definizioni mentali. Si deve vivere dapprima nel Divino e raggiungere la Verità, la volontà e la coscienza della Verità organizzeranno la vita.

Se si cerca laya o moksha, ci si immerge nel Brahman inattivo. Si può dimorare nel Divino personale senza fondersi in Lui. Il Divino supremo contiene in Sé l'esistenza del mondo, ed è nella Sua coscienza che questi si muove; perciò penetrando nel Supremo ci si eleva al di sopra dell'assoggettamento alla Natura senza perdere coscienza dell'esistenza del mondo.

La Volontà divina nell'universo è per la progressiva manifestazione nell'universo stesso. Ma è una volontà generale, che ammette il ritiro delle anime individuali che non sono pronte a perseverare nel mondo.

Non è l'immortalità del corpo, ma la coscienza dell'immortalità nel corpo che può venire con la discesa sovramentale nella Materia o anche nella mente fisica o con un tocco sulla coscienza della mente fisica da parte della Luce supermentale modificata. Queste sono aperture preliminari, ma non il compimento supermentale nella Materia. Se la Supermente è decretata, nulla potrà ostacolarla. Tutto si elabora qui attraverso un gioco di forze, e nulla avrà il potere d'impedirne la discesa, anche se un'atmosfera o condizioni sfavorevoli, possono ritardarne l'avvento. Anche quando una cosa è destinata, non si presenta come una certezza nella coscienza di quaggiù (sovramentale-mentale-vitale e fisica) fintanto che il gioco delle forze non sia stato elaborato fino al punto in cui la discesa non soltanto diviene inevitabile, ma appare inevitabile.

Come conciliare:

1) Mediante il Sé libera il sé ecc. (Gîta, cap' Vi, 5).

2) Abbandona ogni dharma (Gîta, cap' Xviii, 66).

Non vi è reale contraddizione; i due passaggi della Gîta indicano due differenti movimenti del suo Yoga; il completo dono di sé è il movimento che corona tutto. Si deve dapprima conquistare la natura più bassa e mediante il Sé superiore, che si eleva sino alla natura divina, liberare il sé

involuto nei movimenti inferiori, offrendo allo stesso tempo tutte le azioni che si compiono, inclusa quella interiore dello Yoga, in sacrificio al Purushottama, il Divino trascendente ed immanente.

Quando ci si è elevati sino al Sé superiore e si ha la conoscenza e si è liberi, si può compiere la totale sommissione al Divino, abbandonando ogni altro dharma, vivendo unicamente attraverso la Coscienza divina, la Volontà e la Forza divine e il divino ananda. Il nostro Yoga non è identico allo yoga della Gîta, benché contenga tutto ciò che vi è di essenziale.

Nel nostro Yoga, s'incomincia con l'idea, la volontà, l'aspirazione al completo dono di sé, ma nello stesso tempo, mediante il sé che s'innalza verso la libertà della natura superiore, si deve rifiutare la natura inferiore, liberare la coscienza, liberare il Sé impelagato in questa natura. Se questo doppio movimento non viene fatto, vi è il pericolo di fare una sommissione tamasica ed irrealistica, senza sforzo, però senza alcun progresso; oppure farne una rajasica non al Divino, ma a qualche idea formata da noi stessi o falsa immagine del Divino che nasconde il nostro ego rajasico, o qualcosa di peggiore.

La realizzazione spirituale può effettuarsi su qualsiasi piano mediante il contatto col Divino (che è ovunque) o con la percezione del Sé interiore, che è puro e intoccato dai movimenti esterni. La Supermente è qualcosa di trascendente, una dinamica Verità-Coscienza che non è ancora qui e dev'essere fatta discendere dai piani superiori.

Non è possibile avere adesso la diretta azione supermentale. L'adhara non è ancora pronto. Si deve accettare dapprima un'azione indiretta che prepari i piani inferiori al cambiamento supermentale.

La coscienza che voi chiamate supermentale è senza dubbio al di sopra della mente umana, ma dovrebbe essere chiamata non supermentale, ma semplicemente coscienza superiore. In questa coscienza superiore vi sono vari gradi, dei quali la Supermente ne è la sommità, o l'origine. È impossibile raggiungere immediatamente tale sommità, od origine; bisogna che la coscienza inferiore sia dapprima purificata e preparata. Questo è il significato della Luce che avete visto, il cui corpo interiore o sostanza è troppo denso e potente per poter attualmente essere penetrato.

Egli adopera con troppa facilità la parola supermente. Ciò che descrive come supermente è una coscienza altamente illuminata: una luce supermentale attenuata può toccarla, ma non il completo potere della Supermente, e, in ogni caso, non la Supermente. Egli parla d'una parte supermentale che non è ricettiva, ciò non è possibile, poiché la Supermente non può non essere ricettiva. La Supermente è la stessa Verità-Coscienza che possiede già la Verità e non ha quindi bisogno di riceverla.

La parola vijnana è qualche volta usata per designare l'Intelligenza superiore illuminata, in comunicazione con la Verità; e questo dev'essere ciò che lui ha sentito, ma non è la Supermente. Si può entrare nella Supermente soltanto alla fine completa della sadhana, quando tutte le difficoltà sono scomparse, e non vi sono più ostacoli sulla via della realizzazione.

L'universo è certamente stato finora in apparenza, un duro e inutile gioco in cui i dadi del caso vengono gettati in favore dei Poteri dell'oscurità, dei Signori dell'ombra, della falsità, della sofferenza e della morte. Bisogna dunque prenderlo com'è e trovare, se si rifiuta la via d'uscita dei vecchi saggi, il cammino per trionfare. L'esperienza spirituale mostra che dietro a tutto ciò vi è un vasto terreno di equanimità, di pace, di calma, di libertà, ed è soltanto penetrandovi che si può avere l'occhio che vede, e la speranza di ottenere il potere che conquista.

Tutto quello che è vera Verità è, in un modo o in un altro, la diretta espressione della Coscienza divina. La vita è l'espressione dinamica della Coscienza-Forza quando viene proiettata verso l'esterno per realizzare se stessa in una formazione di concreta armonia; l'Amore è un'intensa autoespressione d'anima dell'ananda, e la Luce è ciò che sempre accompagna la Coscienza supermentale ed il suo potere più essenziale.

È il Potere supermentale che trasforma la mente, la vita e il corpo, non la coscienza di Satchidananda, che sostiene imparzialmente ogni cosa. Ma è l'esperienza di Satchidananda, pura esistenza-coscienza-beatitudine, che rende possibile (ad uno stadio ancor più lontano), l'ascesa alla

Guida allo yoga

Supermente e la sua discesa sulla terra. Per prima cosa, dobbiamo liberarci dell'abituale limitazione delle formazioni mentali, vitali e fisiche; questa liberazione ci verrà data dall'esperienza di pace, di calma, di purezza e di vastità di Satchidananda.

La Supermente non ha nulla a che fare con il passare nelle vacuità .

È la Mente che raggiunge questi vuoti oltrepassando i suoi limiti e seguendo una via negativa e quietista.

La Mente, essendo l'Ignoranza, deve annullare se stessa per entrare nella suprema Verità, o almeno, è ciò che crede. Ma la Supermente, essendo la Verità-Coscienza e divina Conoscenza, non ha bisogno di annullarsi per questo.

La trasformazione supermentale è l'ultimo stadio della siddhi, e non avverrà così presto; ma vi sono molti livelli tra la mente normale e la Supermente, ed è facile scambiare un'ascesa in uno di essi o una discesa della loro coscienza o influsso, per una trasformazione supermentale.

È assolutamente impossibile ascendere al vero piano dell'ananda (eccetto in profonda estasi) finché la coscienza supermentale non sia stata penetrata, realizzata e posseduta; ma è possibile e normale sentire qualche aspetto della coscienza dell'ananda a qualsiasi livello. Questa coscienza ovunque sia provata, è una derivazione dal piano dell'ananda dal potere molto affievolito e modificato, per potersi adattare alla minore ricettività dei livelli inferiori.

È un problema che si presenta e ripresenta a causa dell'impazienza dell'essere vitale che spinge a prendere qualsiasi stadio di forte esperienza come l'ultimo e persino a crederlo il Sovramentale, la Supermente o la piena siddhi. Neppure dal lato della Conoscenza o dell'esperienza interiore il Sovramentale e la Supermente sono così facili da raggiungere. La vostra è un'esperienza che appartiene alla mente spiritualizzata e liberata. A questo stadio ci possono essere segni provenienti dai livelli mentali superiori, ma sono soltanto esperienze isolate e non la piena trasformazione della coscienza. La Supermente non è né una parte della mente né un suo livello superiore, è qualcosa di assolutamente diverso. Nessun sadhaka può raggiungere la Supermente mediante i propri sforzi, e il tentativo di arrivarci mediante una tapasya personale ha dato origine a molti inconvenienti. Si deve avanzare tranquillamente, una tappa dietro l'altra, sino a che l'essere sia completamente pronto, ed anche in questo caso soltanto la Grazia può apportare la vera trasformazione supermentale.

La realizzazione dello Spirito viene molto tempo prima dello sviluppo sovramentale o supermentale; centinaia di sadhaka hanno avuto in tutte le epoche la realizzazione dell'atman nei piani mentali superiori, buddheh paratah, ma non hanno ottenuto la realizzazione supermentale. Si possono avere realizzazioni parziali del Sé, dello Spirito o del Divino su qualsiasi piano, sia questo mentale, vitale od anche fisico; il sé incomincia ad apparire in tutta la sua cosciente vastità quando ci si eleva al di sopra del piano mentale comune sino a raggiungere una mente più alta e più ampia.

Mediante la piena entrata in questa vastità del Sé, diviene possibile la cessazione dell'attività mentale: si ottiene il Silenzio interiore. Dopo questa realizzazione il Silenzio interiore può sussistere anche in mezzo a qualsiasi attività; l'essere rimane interiormente silenzioso ma l'azione continua negli strumenti e si riceve da una più alta sorgente tutte le iniziazioni necessarie, e l'esecuzione dell'atto, sia questo mentale, vitale o fisico, ha luogo senza che la pace e la calma fondamentali dello Spirito siano turbate.

Gli stati del Sovramentale e della Supermente sono qualcosa di più alto ancora; ma prima di poterli comprendere, si deve aver realizzato il sé, la piena azione della mente e del cuore spiritualizzati, il risveglio psichico, la liberazione della coscienza imprigionata, la purificazione e la totale apertura dell'adhara. Non pensate per il momento a questi punti di arrivo (Sovramentale e Supermente), ma prima assicuratevi queste basi fondamentali nella natura liberata.

Questa trasformazione non può essere fatta né individualmente né soltanto seguendo la via solitaria. Nessuna trasformazione individuale solitaria, senza curarsi del lavoro per la Terra (che ha un significato ben più grande di qualsiasi trasformazione individuale), sarebbe possibile o utile. E nessun essere umano individuale può, mediante il proprio solo potere, operare la trasformazione e d'altra parte non è scopo dello Yoga di creare qui o là un superuomo. Lo scopo è quello di far

discendere sulla terra la coscienza supermentale, di fissarla e di creare una nuova razza in cui il principio di questa coscienza diriga la vita interiore ed esteriore, individuale e collettiva. Questa forza, accettata dagli individui, uno dopo l'altro, secondo la loro preparazione, instaurerebbe la coscienza supermentale nel mondo fisico, creando in tal modo un nucleo per la propria espansione.

È interamente possibile che ci siano stati su differenti piani, non supermentali, periodi di armonia subito dopo turbati; ma ciò non ha potuto rappresentare che uno stadio o un posto di riposo in un arco di evoluzione spirituale che partiva dall'Inconscio.

Forze ostili. Esse servono, nel mondo, a dare alle possibilità dell'Inconscienza e dell'Ignoranza una piena occasione (per manifestarsi), in quanto il mondo è stato concepito per permettere l'elaborazione di queste possibilità, con l'eventuale armonizzazione supermentale quale ultimo risultato.

La vita e il lavoro che svolgiamo qui all'Ashram hanno relazione coi problemi mondiali e devono di conseguenza affrontare il conflitto, impossibile da evitare, con l'azione dei Poteri ostili nell'essere umano.

È strano parlare di ricevere il potere supermentale quando non si è coscienti. Quando non si è coscienti, si può tuttavia ricevere una forza superiore; la divina Shakti opera frequentemente dietro il velo, altrimenti non potrebbe operare nello stato d'ignoranza e d'incoscienza in cui si trova generalmente l'essere umano, ma la natura della forza o dell'azione è modificata per adattarsi alla condizione del sadhaka. Si deve sviluppare una piena coscienza prima di poter ricevere qualcosa direttamente dal Potere supermentale, ed avere una coscienza molto avanzata anche per riceverne qualcosa di modificato nel passaggio attraverso il Sovramentale o qualche altro stato intermedio.

Il nostro voga non significa il rifiuto dei poteri della vita, ma una trasformazione interiore e un cambiamento dello spirito nella vita e nell'utilizzazione di questi poteri. Essi sono attualmente impiegati con spirito egoista e per scopi non divini. Devono essere quindi utilizzati in uno spirito di sommissione al Divino e per i fini dell'Opera divina. È ciò che si deve intendere per riconquistarli per la Madre.

Circa quello che scrivete sulle vostre esperienze e le vostre idee, sembra che non siano altro che i vecchi moti e i vecchi pensieri che rialzano la testa per ostacolare, come fanno spesso, il corso della sadhana.

La realizzazione e le idee mentali di codesto genere sono, nella migliore delle ipotesi, semi-verità, e spesso non lo sono neppure; una volta impegnati in una sadhana che deve andare oltre la mente, è un errore accordar loro tanta importanza. Una applicazione sbagliata può divenire facilmente un terreno favorevole per l'errore.

Se esaminate le idee che vi sono venute, vedrete che sono affatto inadeguate. Per esempio:

1) La Materia non è jada (Inerte) che in apparenza. Come ammette la stessa scienza moderna, essa è energia in azione. In India sappiamo che l'energia è forza di coscienza in azione.

2) Prakriti nel mondo materiale sembra essere jada, ma anche ciò è un'apparenza. Prakriti è in realtà il potere cosciente dello Spirito.

3) Far discendere lo Spirito nella Materia non può condurre a una laya in jada prakriti. La discesa dello Spirito può solo significare una discesa di luce, di coscienza, di potere e non una crescita d'incoscienza e d'inerzia, che è ciò che significa jada laya.

4) Lo Spirito è già presente nella Materia come in qualsiasi altra cosa; solo la sua presenza è velata da un'apparente incoscienza di superficie o da un'incoscienza involuta. Il nostro compito è di svegliare la Materia alla coscienza spirituale che è nascosta in essa.

5) Cerchiamo di far scendere nel mondo materiale la coscienza, la luce e l'energia supermentali. Solo esse possono trasformarlo veramente.

Se talvolta si produce un aumento d'incoscienza e di inerzia, è a causa della resistenza che la natura ordinaria offre alla trasformazione spirituale. Generalmente ciò avviene perché ci se ne occupi e vengano eliminate. Se fosse loro permesso di rimanere nascoste senza mai farsi vedere, la difficoltà non sarebbe affrontata e nessuna vera trasformazione possibile.

Guida allo yoga

L'idea di essere utile all'umanità è una vecchia confusione dovuta a idee di seconda mano importate dall'Occidente. Evidentemente, per essere utile all'umanità non c'è bisogno di Yoga. Tutti coloro che vivono una vita umana sono, in un modo o in un altro, utili all'umanità.

Lo Yoga è diretto verso Dio, non verso l'uomo. Se si potesse far scendere e stabilire nel mondo materiale una coscienza e una forza supermentali divine, ne risulterebbe ovviamente, un immenso cambiamento per la terra, ivi compresa l'umanità e la sua vita. Però l'effetto sull'umanità sarebbe solo una conseguenza del cambiamento; non potrebbe essere lo scopo della nostra sadhana, il cui fine è quello di vivere nella coscienza divina e manifestarla nella vita. Il vero scopo dello Yoga non è la filantropia, ma trovare il Divino, entrare nella coscienza divina e nel Divino ritrovare il proprio vero essere, che non è l'ego.

Damana non può trionfare su ripus⁽¹⁴⁾ (anche se vi perviene sino a un certo punto, può soltanto reprimerle, ma non distruggerle). Spesso questo modo di comprimerle non fa che accrescerne la forza. È una realizzazione che non può aver luogo sino a che la Coscienza divina non penetri nella natura egoista e la trasformi.

Non potrà riuscire se non si dà totalmente e non persevera rigorosamente sulla Via. Questo mondo è, come dice la Gîta, anityamasukham (Transitorio e infelice), finché viviamo nell'attuale coscienza del mondo. Soltanto abbandonandola per volgersi verso il Divino, e penetrando nella Coscienza divina, l'Eterno può essere posseduto anche attraverso il mondo.

Sotto molti aspetti il linguaggio della Gîta sembra contraddittorio perché ammette due verità apparentemente opposte e cerca di riconciliarle. Essa ammette come possibilità l'ideale che consiste nell'abbandonare il samsara per entrare nel Brahman; afferma anche la possibilità di vivere liberi nel Divino (in Me, come essa dice) e di agire nel mondo come jîvanmukta (Anima liberata in vita).

È su quest'ultima soluzione dove maggiormente insiste. Nello stesso modo Ramakrishna, situava le anime divine (ishvarakoti) che possono scendere e salire la scala a loro piacimento, più in alto dei jîva (jîvakoti) che una volta raggiunta la sommità non hanno la forza di ridiscenderla per compiere l'opera divina. La verità totale è nella coscienza supermentale e nel poter operare di là sulla vita e sulla Materia.

Il Divino può essere ed è ovunque, mascherato o semimanifesto o in via di manifestarsi, su tutti i piani di coscienza. Nella Supermente incomincia a manifestarsi nella propria svarupa senza travestimenti o veli.

Quando l'anima osserva da dietro, fa spesso uso della minima coincidenza per spingere sul cammino la mente e il vitale.

Shiva è il Signore di tapas. Il potere è il potere di tapas. Krishna, come divinità, è il Signore dell'ananda, dell'Amore e della Bhakti; come incarnazione manifesta l'unione della saggezza (jnana) e delle opere, ed attraverso ciò conduce l'evoluzione terrestre verso l'unione col Divino mediante ananda, Amore e Bhakti.

La Devi è la Shakti Divina, la Coscienza e il Potere del Divino, la Madre e l'Energia dei mondi. Tutti i poteri le appartengono. Talvolta il potere della Devi può significare il potere della Forza cosmica universale; ma non è che uno degli aspetti della Shakti.

2. Piani e parti dell'essere

La Mente superiore è uno dei piani della mente spirituale, il primo e il più basso di tutti; è al di sopra del livello mentale normale. La mente interiore è ciò che si trova dietro la mente di superficie (l'intelligenza comune) e, a parte le sue vritti (onde) nella mente di superficie (come la filosofia, la poesia, l'idealismo), non se ne può avere l'esperienza diretta se non mediante la sadhana, che rompe l'abitudine d'essere in superficie penetrando profondamente all'interno.

-Mente più vasta, è un termine generale che abbraccia i domini della mente che divengono il nostro campo quando scendiamo in profondità o ci ampliamo nella coscienza cosmica.

¹⁴ La soppressione (damana) non può trionfare sulle passioni (ripus).

Il vero essere mentale non è la stessa cosa della mente interiore. Il vero essere mentale, il vero essere vitale e il vero essere fisico, designano il Purusha di quel livello, libero dall'errore, dal pensiero e dalla volontà ignorante della Prakriti inferiore, e direttamente aperto alla conoscenza e alla guida dell'alto.

-Vitale superiore, si riferisce generalmente alla mente vitale e all'essere emotivo, in opposizione al vitale medio che ha la sua sede nell'ombelico e che è dinamico, sensorio e appassionato, e al vitale inferiore, che è composto dei movimenti minori del desiderio e delle reazioni vitali dell'uomo.

La mente, propriamente detta, si divide in tre parti: la Mente pensante, la Mente dinamica e la Mente che esteriorizza. La prima si occupa delle idee e della conoscenza di sé, la seconda dell'emissione delle forze mentali per la realizzazione dell'idea, la terza della loro espressione nella vita, non soltanto mediante la parola, ma attraverso tutte le forme possibili. Il termine mente fisica è assai ambiguo, in quanto può designare la mente che esteriorizza e la mente nel fisico prese insieme.

La Mente vitale è una specie di mediatore fra l'emozione, il desiderio, l'impulso, ecc., e la mente propriamente detta. Essa esprime i desideri, i sentimenti, le emozioni, le passioni, le ambizioni, le tendenze possessive e attive del vitale e le proietta in forme mentali (la pura immaginazione, i sogni di grandezza, di felicità, ecc., a cui gli uomini si abbandonano, sono una forma speciale dell'attività della mente vitale). Nel vitale si può osservare uno stadio della mente ancora più basso che esprime semplicemente la sostanza vitale senza sottoporlo all'azione dell'intelligenza. Tramite questa mente vitale, le passioni, gli impulsi e i desideri vitali penetrano nella buddhi che turbano e deformano.

Nello stesso modo in cui la Mente vitale è limitata dalla visione e dalla sensazione vitale delle cose, non lo è invece l'Intelligenza dinamica, in quanto essa agisce tramite l'idea e la ragione, la mente nel fisico o fisico mentale è limitata dalla visione e dall'esperienza fisica delle cose; mentalizza le esperienze che i contatti della vita e delle cose esteriori gli apportano e non riesce ad andare più lontano (anche se ha la capacità di farlo con grande abilità), contrariamente alla mente esteriorizzante che li tratta soprattutto a partire dalla ragione e dalla sua intelligenza superiore. Ma nella pratica i due si mescolano. La mente meccanica è un'azione molto inferiore della mente fisica; lasciata a se stessa, si limiterebbe a ripetere le idee correnti e a registrare i riflessi naturali della coscienza fisica a contatto con la vita e le cose esteriori.

Il vitale inferiore, per opposizione a quello superiore, si occupa soltanto dei piccoli appetiti, dei piccoli desideri, delle piccole passioni, ecc. che costituiscono il quotidiano modo di vivere del comune uomo sensorio, mentre il fisico vitale propriamente detto è l'essere nervoso che causa i riflessi vitali a contatto delle cose con la coscienza fisica.

Come avviene per gli animali, la maggior parte degli uomini è diretta dalle forze della Natura. Qualsiasi desiderio si presenti essi lo appagano subito; qualsiasi emozione venga, viene lasciata libera di svolgere la sua azione; qualsiasi bisogno fisico si faccia avanti, cercano di soddisfarlo. Diciamo allora che le attività e i sentimenti degli uomini sono diretti dalla loro Prakriti e soprattutto dalla natura vitale e fisica. Il corpo è lo strumento della Natura o Prakriti, obbedisce alla propria natura o alle forze vitali del desiderio, della passione, eccetera.

Ma l'uomo possiede anche una mente e, a mano a mano che va progredendo, impara a dominare la sua natura vitale e fisica mediante la ragione e la volontà. Questo controllo è molto parziale, in quanto la ragione è spesso indotta in errore dai desideri vitali e dall'ignoranza del fisico e, schierandosi dalla loro parte, cerca di giustificare mediante le proprie idee, i propri ragionamenti e i propri argomenti, i loro errori e i loro falsi movimenti. Anche quando la ragione rimane libera e dice al vitale o al corpo: Non lo fare, il vitale e il corpo continuano a seguire spesso i loro movimenti malgrado la proibizione, la volontà mentale dell'uomo non è abbastanza forte per costringerli.

Quando qualcuno fa una sadhana, c'è una Natura superiore, psichica e spirituale, che opera interiormente, che lo obbliga a sottomettere la sua natura all'influsso dell'essere psichico e del sé spirituale superiore o del Divino. Non soltanto il vitale e il corpo, ma anche il mentale deve imparare la Verità divina ed obbedire alla regola divina. Tuttavia, a causa della natura inferiore e del

Guida allo yoga

dominio che essa esercita continuamente su di essi, al principio e per molto tempo sono incapaci d'impedire alla loro natura di battere i vecchi sentieri, anche quando sanno, o è stato detto loro dall'intimo, ciò che si deve o non si deve fare. Soltanto attraverso una sadhana persistente che ci permetta di entrare nella coscienza e nella natura spirituali superiori, questa difficoltà può essere superata; ma anche per i migliori e i più forti sadhaka, è una conquista che prende molto tempo.

Il cuore è il centro dell'essere emotivo e la parte più alta del vitale. L'ombelico è il centro del vitale dinamico e sensorio. Il centro al di sotto dell'ombelico e il m-ladhara dirigono il vitale inferiore (desideri fisici, piccoli appetiti, passioni, ecc.). Il centro della gola non è vitale, è la mente fisica, l'espressione della coscienza esteriorizzante. Ciò che voi provate può essere il vitale che s'impadronisce della mente fisica spingendola verso l'espressione (è l'origine dell'orgoglio, del senso di proprietà, dell'ambizione, della collera e delle altre passioni), ma questi elementi vengono espressi assai spesso anche dal centro del cuore.

L'essere interiore è la mente interiore, il vitale interiore e il fisico interiore con l'essere psichico dietro di essi. L'espressione essere superiore, è impiegata per indicare il sé cosciente sui piani al di sopra della coscienza umana comune.

Lo psichico ha la posizione di cui parlate perché è in contatto col Divino nella natura inferiore. Ma la mente, il vitale e il fisico interiori, sono una parte dell'universale e sono aperti ai dualismi; sono soltanto più vasti della mente, del vitale e del corpo esteriori e possono ricevere più ampiamente e più facilmente l'influsso divino.

Il nostro essere interiore è in contatto con la mente, la vita e la materia universali. È parte di tutto ciò, ma per questo stesso motivo non può possedere la liberazione e la pace. Voi pensate probabilmente all'Atman e lo confondete con l'essere interiore.

Nell'ombelico si trova la sede principale della coscienza vitale dinamica che si stende dal livello del cuore sino al centro situato al di sotto dell'ombelico (vitale inferiore, centro del desiderio, sensorio). Sono i tre centri che appartengono al dominio dell'essere vitale. Il centro psichico è dietro al cuore, ed è attraverso le emozioni purificate che può trovare più facilmente uno sbocco.

Tutto ciò che a partire dal cuore si trova al di sopra, appartiene al dominio della mente, che ha pure tre centri: uno nella gola (la mente rivolta verso l'esterno o esteriorizzatrice), uno in mezzo agli occhi o, meglio, nel mezzo della fronte (il centro della visione e della volontà), e uno al di sopra, chiamato il loto dai mille petali che comunica col cervello e in cui sono centralizzati la mente pensante e l'intelligenza superiore, che comunicano con i piani della mente più alta (mente illuminata, intuizione e sovramentale).

Nella natura esteriore di superficie, mente, psichico, vitale e fisico sono alla rinfusa e ci vuole un gran potere d'introspezione, di autoanalisi, di attenta osservazione, e una grande capacità per dipanare la matassa arruffata dei pensieri, dei sentimenti e degli impulsi e scoprire in tal modo la composizione della nostra natura, i rapporti e le interazioni di queste parti, le une sulle altre. Ma quando ci spingiamo sino nelle profondità interiori troviamo l'origine di tutte queste azioni di superficie, e là, le parti del nostro essere sono chiaramente distinte l'una dall'altra; è come se il nostro essere fosse un gruppo in cui ogni membro avesse un suo posto e una sua funzione, ma tutti diretti da un essere centrale che si trova talvolta in avanti rispetto al resto, e talvolta dietro la scena.

L'anima e la vita sono poteri assolutamente diversi. L'anima è una scintilla dello Spirito divino che sostiene la natura individuale; la mente, la vita e il corpo sono gli strumenti per la manifestazione della natura. Nella maggior parte degli uomini, l'anima è nascosta e ricoperta dall'azione della natura esteriore; essi prendono la natura vitale per l'anima, perché è il vitale che anima e fa muovere il corpo. Ma questo vitale è qualcosa composto di forza d'esecuzione e di desideri, buoni e cattivi; è l'anima di desiderio, non è la vera anima. Quando quest'ultima (psiche) si fa avanti ed incomincia a influire sulle azioni della natura strumentale e poi a dirigerle, l'uomo incomincia allora a vincere il desiderio vitale e a crescere verso una natura divina.

I centri o chakra sono sette:

1) Il loto dai mille petali al di sopra della testa.

- 2) L'ajna-chakra in mezzo alla fronte, la volontà, la visione, il pensiero dinamico.
- 3) Il centro della gola, la mente esteriorizzatrice.
- 4) Il loto del cuore è il centro emotivo. L'essere psichico è situato in profondità dietro di esso.
- 5) L'ombelico è il chakra del vitale superiore (propriamente detto).
- 6) Sotto l'ombelico si trova il vitale inferiore.
- 7) Il m-ladhara è il centro fisico.

Tutti questi centri sono in mezzo al corpo; si ritiene che siano congiunti al midollo spinale. Ma tutto ciò è in realtà nel corpo sottile, s-kshma deha, anche se si sente la loro attività come se si svolgesse nel corpo fisico, quando la coscienza è desta.

Voi ragionate seguendo l'analogia della vostra coscienza sensoria, estremamente chiusa e limitata, e dei suoi assai goffi rapporti con ciò che avviene nello spazio materiale. Dopo tutto cos'è lo spazio se non un'estensione dell'essere cosciente in cui la Coscienza-Forza costituisce il proprio ambiente? Sul piano fisico sottile non c'è un solo, ma moltissimi strati di coscienza e ciascuno di essi si muove nell'essere che gli è proprio, ossia nel proprio spazio. Ho detto che ogni piano sottile è un conglomerato o serie di mondi. Ogni spazio può in qualche punto incontrarne o penetrarne un altro o coincidere con esso; di conseguenza in ogni punto d'incontro o di coincidenza ci potrebbero essere diversi oggetti sottili che occupano ciò che arbitrariamente potremmo chiamare lo stesso spazio, e tuttavia non avere il minimo rapporto gli uni con gli altri.

Se un rapporto è creato, lo è mediante la molteplice coscienza di colui che vede; coscienza, in cui il luogo d'incontro diviene apparente. Può esserci anche un rapporto fra oggetti situati in differenti regioni dello spazio, uniti fra di loro come nel caso dell'oggetto fisico grossolano con la sua controparte sottile. In questo caso potete ragionare più facilmente sui rapporti fra uno spazio e l'altro.

Patala, è qui evidentemente un nome che designa il subconscio, lì, gli esseri sono senza testa, ossia non c'è coscienza mentale. Tutti gli uomini hanno in loro stessi un piano subconsciente da cui emergono ogni specie d'istinti, d'impulsi, di ricordi irrazionali e ignoranti (acefali), che hanno un effetto sul loro agire e sulle loro sensazioni senza che ne suppongano la vera origine. Durante la notte, molti sogni incoerenti vengono da questo mondo, da questo piano. Il mondo che sta al di sopra, è il piano sovracosciente dell'essere, al di sopra della coscienza umana. Vi sono molti mondi di questo genere; sono i mondi divini.

L'individuo non è limitato al corpo fisico, è la coscienza esteriore che ha quest'impressione. Dal momento in cui si va oltre questo senso di limitazione, si può sentire dapprima la coscienza interiore, che è unita al corpo senza però appartenergli, poi i piani di coscienza che stanno intorno al corpo, che fanno parte di noi, dell'essere individuale, e mediante i quali si è in contatto con le forze cosmiche ed anche con gli altri esseri; è la coscienza dell'ambiente.

Il centro della visione è fra le sopracciglia, in mezzo alla fronte.

Quando si apre, si ottiene la visione interiore, si vedono le forme e le immagini interiori delle cose e delle persone, s'incomincia a comprendere cose e persone dall'interiore e non più soltanto dall'esteriore, si acquisisce una forza di volontà che agisce anche secondo il modo interiore (yoghico) sulle cose e le persone.

L'apertura di questo centro è spesso il punto di partenza della coscienza yoghica, in opposizione alla comune coscienza mentale.

Non ho mai sentito parlare di due fiori di loto nel centro del cuore; è però la sede di due poteri: in avanti il vitale superiore o essere emotivo; dietro, in profondità, l'anima o essere psichico.

I colori dei fiori di loto e il numero dei loro petali sono rispettivamente dal basso in alto:

- 1) M-ladhara, o centro della coscienza fisica, quattro petali, rosso.
- 2) Centro addominale, sei petali, rosso porpora intenso.
- 3) Centro dell'ombelico, dieci petali, violetto.
- 4) Centro del cuore, dodici petali, rosa dorato.
- 5) Centro della gola, sedici petali, grigio.

Guida allo yoga

- 6) Centro della fronte, fra le sopracciglia, due petali, bianco.
- 7) Loto dai mille petali, al di sopra della testa, azzurro circondato da una luce dorata.

Secondo il nostro yoga le funzioni di questi centri sono:

- 1) Dirigere la coscienza fisica e il subcosciente.
- 2) Dirigere i piccoli movimenti vitali, le piccole voglie, le brame, i piccoli desideri, i piccoli moti dei sensi.
- 3) Dirigere le più importanti forze vitali, le passioni e i loro più grandi moti di desiderio.
- 4) Dirigere l'essere emotivo superiore, con l'essere psichico situato profondamente dietro.
- 5) Dirigere l'espressione e l'esteriorizzarsi dei movimenti mentali e delle forze mentali.
- 6) Dirigere il pensiero, la volontà e la visione.
- 7) Dirigere la mente pensante superiore e la mente illuminata ed aprirsi verso l'alto all'intuizione e al sovramentale.

Certuni identificano questo settimo centro col cervello, ma è un errore; il cervello non è che il canale di comunicazione situato fra il loto dai mille petali e il centro della fronte.

Il centro dai mille petali è talvolta chiamato il centro vuoto, sh-nya, sia perché non è nel corpo, ma nel vuoto apparente che è sopra, sia perché elevandosi al di sopra della testa si entra nel silenzio del Sé o essere spirituale.

Un vitale forte è un vitale pieno di forze di vita; è ambizioso, ha coraggio, grande energia, forza d'azione o di creazione, un vasto movimento espansivo, sia per dare che per possedere, la forza di dirigere e di dominare, un potere di realizzare e di materializzare, e vi sono ancora molte altre forme di forza vitale. Per un simile vitale, è spesso difficile fare il dono di sé, a causa della consapevolezza che ha dei propri poteri, ma se può farlo, diviene un mirabile strumento per l'Opera divina.

No, un vitale debole non ha la forza di volgersi verso lo spirito e, essendo debole, cade più facilmente sotto le cattive influenze; anche quando lo vuole, trova difficile accettare qualcosa che vada oltre la propria natura abituale. Il vitale forte, quando possiede la volontà, può farlo molto più facilmente; per lui la difficoltà centrale è l'orgoglio dell'ego e l'attrazione dei suoi poteri.

Il petto ha più rapporto con lo psichico che col vitale. Un vitale forte può avere un buon fisico, ma succede spesso che non sia così, succhia troppo dall'essere fisico, lo divora, per così dire.

3. Requisiti per la sadhana

Apertura e, tutte le volte che sia necessario, passività, ma fate attenzione di essere passivo solo alla coscienza più alta, non a tutto ciò che si presenta.

Non deve mancare una certa tranquilla vigilanza anche nella passività, altrimenti si possono commettere errori o cadere nell'inerzia.

La vostra sadhana anteriore si svolgeva soprattutto sul piano vitale.

Le esperienze di questo piano, anche se interessanti per i sadhaka, sono mescolate, ossia non fanno sempre capo alla Verità superiore. Bisogna stabilire una base più ampia, più pura e più stabile: la base psichica. Per questa ragione tutte le antiche esperienze hanno smesso. Dovete fare del cuore il centro del vostro essere e, mediante la bhakti e l'aspirazione, portare in avanti l'essere psichico che vi permetterà di entrare in stretto contatto con la Shakti divina. Se potete farlo, la vostra sadhana incomincerà di nuovo e con migliori risultati.

Quando la luce e la pace inondano la coscienza vitale e fisica si ha la base per un giusto movimento dell'intera natura.

Rimanere nell'intimo, al di sopra, intoccato, pieno della coscienza e dell'esperienza interiori e, quando ve ne sia bisogno, prestando orecchio a questo o a quello con la coscienza di superficie, senza però mai permettere che questa coscienza venga turbata, né attirata verso l'esterno o invasa, è la condizione perfetta per la sadhana.

L'aiuto della Madre è sempre presente per chi sia disposto a riceverlo. Ma bisogna essere coscienti della natura vitale e la natura vitale deve acconsentire a cambiare. Non serve a nulla limitarsi a constatare che non è consenziente e che quando la contrariate crea in voi la depressione.

Al principio la natura vitale è sempre refrattaria, e sempre, quando è costretta o sollecitata a cambiare, crea la depressione a causa della ribellione e del rifiuto. Si deve insistere sino a che sia disposta a trasformarsi e ad accettare l'idea e la grazia della Madre. Se la mente è sincera e l'aspirazione psichica completa e vera, si può sempre costringere il vitale a cambiare.

Leggete ciò che aiuterà lo Yoga, che sarà utile per il lavoro o che potrà sviluppare le capacità per gli scopi divini. Non leggete cose senza valore per solo divertimento o per una curiosità intellettuale dilettantesca propria di una natura mentale assetata di drammi. Quando si è nella più alta coscienza, si può leggere nulla o tutto; non c'è differenza, ma questo è per voi ancora lontano.

Da parte mia non esiste obiezione alcuna che egli continui gli studi; che siano o no di utilità per una vita di sadhana, dipenderà dallo spirito col quale li compie. La cosa veramente importante è di sviluppare uno stato di coscienza nel quale si possa vivere nel Divino e da lì agire nel mondo fisico. Una mente addestrata e disciplinata, la conoscenza degli uomini e delle cose, la cultura, la capacità di occuparsi delle cose utili, sono la preparazione che il sadhaka dovrebbe avere, anche se non sono le sole indispensabili.

L'educazione in India offre pochissimo di tutto ciò, ma se uno sa come studiare, senza preoccuparsi troppo della forma o di un semplice successo accademico, la vita di studente può essere usata a questo fine.

Quasi tutti gli artisti, salvo rare eccezioni, hanno nelle loro parti fisico-vitali qualcosa dell'uomo pubblico ; necessità dello stimolo che offre un pubblico, applausi sociali, vanità e fama da soddisfare. Tutto ciò deve assolutamente scomparire se si vuole essere uno yogi, e se si vuole che l'arte sia messa al servizio non dell'uomo o del proprio ego, ma del Divino.

Nella maggior parte delle cose fisiche si deve fissare un programma per occuparsene, altrimenti tutto diventa un mare di confusione affidato al caso. Regole fisse debbono pure essere stabilite per l'amministrazione delle cose materiali, finché la gente non sia sufficientemente sviluppata per poterle trattare nella giusta maniera, senza fissare delle regole.

Ma nel campo dello sviluppo interiore e della sadhana, è impossibile stabilire i particolari di un piano preconcepito e dire: Ogni volta dovete fermarmi qui o là, in questo modo, su questa linea e su nessun'altra . Le cose diverrebbero così rigide e legate, che tutto si bloccherebbe; non potrebbe esservi nessun vero ed effettivo movimento.

Tutto dipende dalla condizione interiore e la condizione esteriore è soltanto utile come un mezzo e un aiuto per esprimere o confermare la condizione interna, rendendola dinamica ed effettiva. Se fate o dite qualcosa sotto l'influsso dell'essere psichico o con il giusto tocco interiore, tutto ciò che farete o direte sarà efficace; se fate o dite la stessa cosa attraverso un'espressione mentale o vitale, in un'atmosfera falsa o confusa, potrà risultare completamente inefficace.

Per fare in tutti i casi e in ogni momento la giusta cosa nella giusta maniera, bisogna essere nella giusta coscienza, non è possibile farla seguendo una regola mentale fissa, che in qualche circostanza può convenire e in certe altre non convenire affatto.

Si può stabilire un principio generale se è in accordo con la Verità, ma la sua applicazione dev'essere determinata dalla coscienza interiore che vede ad ogni passo ciò che può o non può essere fatto. Se lo psichico è predominante, se l'essere è interamente rivolto verso la Madre e segue lo psichico si saprà sempre meglio come fare le cose.

È pur vero che si deve cercare di mantenere lo stato interiore in ogni circostanza, anche nella più contraria, ma ciò non significa che si debbano accettare inutilmente le condizioni sfavorevoli quando non esista nessuna buona ragione per permettere loro di continuare.

Specialmente il sistema nervoso e il fisico non possono sopportare uno sforzo eccessivo, come non lo possono la mente e il vitale superiore. La vostra stanchezza viene dalla tensione di vivere nella Coscienza Unica e, nello stesso tempo, dall'esporsi ad un contatto troppo prolungato con la coscienza ordinaria. Una certa dose di autoprotezione è necessaria perché la coscienza non sia costantemente attirata verso il basso o proiettata verso l'esterno nell'atmosfera ordinaria o il fisico teso perché sottoposto ad attività diventate estranee per voi. Coloro che praticano lo Yoga cercano

Guida allo yoga

spesso nella solitudine un rifugio contro queste difficoltà; qui è inutile rifugiarsi nella solitudine, ma ciò non vuol dire che dobbiate sottoporvi a questi inutili stati di tensione.

Lo spreco inutile, lo sciupio noncurante degli oggetti fisici in uno spazio di tempo incredibilmente breve, il disordine negligente, il cattivo impiego dei servizi e delle cose per soddisfare gli appetiti vitali o l'inerzia tamasica, sono dannosi alla prosperità e tendono a scoraggiare il Potere della ricchezza. Sono cose che hanno imperversato per molto tempo nella società, e se non vengono nettamente eliminate, l'accrescersi dei nostri mezzi potrebbe di pari passo aumentare lo spreco e il disordine e neutralizzare i vantaggi materiali. Se si vuole un sano progresso bisogna che tutto questo cessi.

L'ascetismo per se stesso non è la condizione ideale per il nostro yoga; ma il dominio di sé nell'essere vitale e una giusta disciplina in quello materiale ne sono una parte molto importante, una disciplina ascetica è preferibile alla trascurata assenza di un vero controllo di se stessi.

Dominare la materia non significa possedere molto dissipandolo con prodigalità o sciuparlo con la stessa o con maggiore rapidità con la quale si acquisisce. La padronanza implica un giusto e accurato impiego delle cose e anche un autocontrollo sul loro uso.

Quando si vive in un ambiente comune con occupazioni comuni, il miglior modo di prepararsi per la vita spirituale è coltivare una completa equanimità, un distacco totale e la samata della Gîta, con la fede che il Divino è presente e che la Volontà divina è all'opera ovunque, anche se per il momento lo è nelle condizioni di un mondo d'ignoranza. Al di là vi è la Luce e l'ananda, verso i quali tende la vita; ma il miglior modo per la loro instaurazione nell'essere e nella natura dell'individuo, è crescere in questa equanimità spirituale. Ciò risolverebbe anche la vostra difficoltà nei riguardi delle cose spiacevoli. Ogni cosa sgradevole deve essere affrontata con spirito di samata.

Rimanere aperti alla Madre, significa rimanere sempre pieni di pace, felici, fiduciosi, mai agitati, né in pena, né scoraggiati affinché la sua Forza possa operare in voi, guidarvi, darvi la conoscenza, la pace e l'ananda. Se non potete rimanere sempre aperti, aspirate allora con perseveranza ad aprirvi tranquillamente.

Siete il bambino della Madre e l'amore della Madre per i suoi figli è senza limiti: Essa sopporta pazientemente i difetti della loro natura. Provate ad essere il vero figlio della Madre; quel figlio è lì, dentro di voi, ma la vostra mente esteriore è troppo occupata da piccole cose futili, e troppo spesso, per loro colpa, in grande confusione. Non solo dovete vedere la Madre nei sogni, ma imparare a vederla e sentirla continuamente con voi e dentro di voi.

Allora sarà più facile controllarvi e cambiare, poiché essendo in voi, Essa sarà capace di farlo per voi.

L'autocontrollo psichico che è consigliabile in tali ambienti ed in mezzo alle discussioni, sarebbe, tra l'altro, questo:

1) Non permettersi un discorso impulsivo, non cercare troppo d'imporre le proprie idee o di dire qualcosa senza riflettere; ma parlare sempre con pieno controllo di se stessi e soltanto quando sia necessario e utile.

2) Evitare ogni discussione, disputa o dibattito troppo veementi e dire semplicemente ciò che dev'essere detto senza andare oltre. Non dovrete insistere nel dire che avete ragione e gli altri torto, ma ciò che dite dovrebbe essere soltanto un contributo alla ricerca della verità sull'argomento in discussione.

3) Mantenere il tono del discorso e delle parole molto calmo e quieto, senza troppa insistenza.

4) Non badare se gli altri si accalorano e litigano, ma rimanete quieto e indisturbato, dicendo soltanto ciò che serve a ristabilire la calma.

5) Se vi sono pettegolezzi verso terzi, o dure critiche (specialmente sui sadhaka) non prendetevi parte; queste cose non danno aiuto alcuno e servono solo ad abbassare la coscienza.

6) Evitate tutto ciò che può urtare o ferire gli altri.

Come potete trovare i giusti rapporti esteriori se vi sottraete completamente ai rapporti esteriori? E come pensate di trasformarvi e unificarvi totalmente vivendo unicamente una vita interiore, senza

mai collaudare questa trasformazione e questa unità mediante i contatti e le prove del lavoro e della vita esteriori? La compiutezza deve abbracciare il lavoro e i rapporti esteriori, non soltanto un'esistenza interiore di ritiro. La trasformazione e l'unificazione possono soltanto prodursi quando l'ego vitale rinuncia alle sue richieste, alle sue pretese e alle reazioni che queste causano quando rimangono insoddisfatte; non vi è altra via.

L'atteggiamento che egli descrive, se mantenuto correttamente, è quello giusto. Gli ha dato dapprima l'inizio di una vera esperienza, la Luce (bianca e dorata) e la Forza discesa dal sahasradala che ha colmato tutto l'organismo, ma quando ha toccato le parti vitali, deve aver risvegliato le energie del prana nei centri vitali (ombelico e più sotto) e dato che questi non erano puri, tutte le impurità si sono sollevate (collera, sessualità, paura, dubbio, ecc.) e la mente si è offuscata per l'irruzione di queste forze vitali impure. Egli dice che tutto sta ora decrescendo, che la mente sta calmandosi, e gli impulsi vitali vengono, ma non restano. Non soltanto la mente, ma anche il vitale deve divenire calmo, facendo perdere a questi impulsi la loro forza di ricorrenza mediante il rifiuto e la purificazione. Una completa pace e purezza deve stabilirsi nell'adhara; soltanto allora avrà una base certa e sicura per un ulteriore progresso.

Se non riesce a trattenere la Forza che scende in lui, dev'essere perché rimane troppo inerte passivo e aperto a tutto. Bisogna essere passivi soltanto alla Forza divina, ma vigilanti per non mettersi alla mercé di altre forze. Se rimane passivo quando cerca di vedere Dio in un'altra persona, rischia di mettere se stesso a disposizione di ogni altra forza che sta lavorando attraverso quella persona, e far fluire le proprie forze verso di essa. È meglio non far tentativi di questo genere; è preferibile aspirare alla Pace e alla Forza che viene dall'alto, e ad una purezza assoluta, aprendosi soltanto a questa Forza. Esperienze come la sensazione del Divino ovunque (non soltanto in questa o quella persona) verranno da sole.

Il nostro obiettivo è la realizzazione supermentale e, nelle condizioni proprie ad ogni stadio, dobbiamo fare tutto ciò che è necessario a questo scopo. Adesso la necessità consiste nel preparare la coscienza fisica; per questo una completa pace ed equanimità, una completa consacrazione, libera da ogni richiesta personale o desiderio nel fisico e nel vitale inferiore, sono le cose che vanno saldamente fissate. Altre cose possono venire, nel momento opportuno. Per ora è necessario non insistere sulla vicinanza fisica, che è una di queste altre cose, ma sull'apertura psichica nella coscienza fisica e sulla sua costante presenza e guida.

Non ci dovrebbe essere nessuna ricerca di potere, nessuna ambizione né egoismo del potere. Il potere o i poteri che vengono, dovrebbero essere considerati non come propri, ma come dono del Divino, per i fini del Divino. Si deve fare attenzione che non siano deformati dalle ambizioni o dall'egoismo, che non vi sia nessun orgoglio o vanità, nessun senso di superiorità, nessuna pretesa o egoismo dello strumento, solo una semplice e pura strumentazione psichica, della natura, appropriata per il servizio del Divino.

Potete certamente avanzare, sviluppando la coscienza del Purusha-Testimone situato al di sopra di voi, ma se si limita soltanto a fare il testimone lasciando la Prakriti inferiore fare quello che vuole, non vi è nessuna ragione che le condizioni di cui vi lamentate debbano cessare. Molti prendono questo atteggiamento: il Purusha deve liberarsi rimanendo in disparte, e la Prakriti è libera di continuare la propria strada fino alla fine della vita. Questo è prarabdha karma; quando il corpo cade, pure la Prakriti cadrà, e il Purusha se ne andrà nel Brahman senza attributi. È una teoria assai comoda, ma di dubbia veracità; non credo che la liberazione sia una cosa così semplice e così facile. In ogni caso non si produrrebbe la trasformazione, che è l'oggetto del nostro Yoga.

Il Purusha al di sopra di noi non soltanto è un Testimone, ma anche colui che dà (o nega) la sanzione; se rifiuta persistentemente di sancire un movimento della Prakriti, tenendosi distaccato, anche se il movimento continua per un certo tempo grazie alla Forza d'inerzia accumulata, dopo un po' perde generalmente la sua forza, diventa debole, meno tenace, meno concreto e alla fine scompare. Se assumete la coscienza del Purusha, non dovrebbe essere soltanto come Testimone, ma come Anumanta (colui che rifiuta), rifiutando di accettare i movimenti che creano disturbo,

Guida allo yoga

autorizzando soltanto la pace, la calma, la purezza e tutto quello che fa parte della divina natura. Il rifiuto di sancire non significa lottare con la Prakriti inferiore; dovrebbe essere un tranquillo persistente e distaccato rifiuto, che lascia senza sostegno, senza approvazione o giustificazione, l'azione contraria della natura.

Mai accettare idee, suggestioni, sentimenti apportatori di nubi, di confusione, e di rivolta. È il consenso che dà loro la forza per ritornare. Rifiutate loro ogni consenso e saranno costretti a ritirarsi immediatamente, o dopo un certo tempo. Rimanete nella luce solare della vera coscienza, poiché soltanto lì potrete trovare la felicità e la pace che non dipendono dagli avvenimenti esteriori.

Accettate in voi la pace, la quiete e la gioia e conservatele ricordandovi sempre del Divino.

Se i pensieri del passato o del futuro vengono semplicemente come memoria o immaginazione, non sono di alcuna utilità, perciò respingeteli tranquillamente e volgete la mente verso il Divino e lo Yoga. Se vengono per un qualche scopo, e qualche decisione dev'essere presa, rivolgeteli allora verso il Divino, poneteli alla luce della Verità, per conoscere su di loro la verità, la giusta decisione o la formazione per il futuro.

Non vi è nessun male nelle lacrime di cui mi parlate; vengono dall'anima, dall'essere psichico e sono un aiuto, non un ostacolo.

Una semplice insoddisfazione della vita ordinaria non è una preparazione sufficiente per questo Yoga. Una decisiva vocazione interiore, una forte volontà e una grande stabilità sono necessarie per il successo nella vita spirituale.

La Madre non discute questi problemi mentali con i discepoli. È assolutamente inutile tentare di conciliare queste cose con l'intelletto, poiché esistono due cose: l'Ignoranza, da cui proviene il conflitto, la discordia e la Luce, l'Unità, la Beatitudine e l'Armonia intime. L'Intelletto appartiene all'Ignoranza. Soltanto quando si riesce ad entrare in una coscienza migliore si può vivere nella Luce, nella Beatitudine e nell'Unità e non essere sfiorati dalle discordie e dalle lotte esteriori. Il cambiamento di coscienza è la sola cosa importante; il riconciliarsi con l'intelletto non cambia nulla.

La costante presenza della Madre viene con la pratica; la Grazia divina è essenziale per il successo nella sadhana, ma è la pratica che prepara la discesa della Grazia. Dovete imparare a interiorizzarvi, cessando di vivere soltanto nelle cose esteriori, tranquillizzando la mente e aspirando a divenire cosciente dell'opera che la Madre compie in voi.

Se vuole essere un giorno adatto alla vita spirituale, come prima cosa deve evitare l'irrequietezza vitale. Fare il lavoro che dev'essere fatto con mente tranquilla, offrendolo al Divino e cercando di liberarsi dall'egoismo e dal desiderio vitale; questa è la migliore maniera di prepararsi. Vivete sempre come se foste dinanzi all'occhio del Supremo e della Madre divina. Non fate nulla, non cercate né di fare né di pensare a nulla che non sia degno della divina Presenza.

La Presenza che tanto vi rincesce di sentire svanire può soltanto essere mantenuta se l'essere interiore continua ad essere consacrato, e se la natura esteriore è in armonia o almeno in contatto con lo spirito interiore.

Ma se fate cose che il vostro essere interiore non approva, questa condizione finirà per offuscarsi e ogni volta diminuirà la possibilità di sentire la Presenza. Dovete avere una forte volontà di purificazione, e un'aspirazione a che non ceda o si arresti, perché la grazia della Madre sia presente ed effettiva.

Ciò che gli posso suggerire è di praticare qualche genere di Karmayoga, ricordando il Supremo in tutti i suoi atti, dal più piccolo al più grande, compiendoli con mente quieta, senza attaccamento o senso di ego ed offrendoli in sacrificio al Divino.

Può anche provare o aspirare a sentire la presenza della divina Shakti dietro al mondo e alle sue forze, facendo una distinzione tra la natura inferiore dell'Ignoranza e la natura divina superiore, le cui caratteristiche sono la calma, la pace, il potere, la Luce e la Beatitudine assolute, ed aspirare ad essere gradatamente elevato e guidato dall'inferiore al superiore.

Se lo può fare, diventerà capace di dedicarsi al Divino e condurre una completa vita spirituale.

Se volete progredire nella vostra sadhana dovete fare una sommissione e un abbandono sinceri,

reali e completi. Ciò non può essere fatto sino a che mescolate i desideri all'aspirazione spirituale. Non potrà essere fatto sino a che conserviate attaccamento alla famiglia, ai figli o a qualunque altra persona o cosa. Se volete fare questo Yoga, dovete avere un unico desiderio e aspirazione: ricevere la Verità spirituale e manifestarla in tutti i vostri pensieri, sentimenti, azioni e natura.

Non dovete bramare alcuna relazione con altre persone. I rapporti del sadhaka con altri potranno essere creati interiormente per lui, quando possederà la vera coscienza e vivrà nella Luce; saranno determinati in lui dal potere e dalla volontà della Madre divina, secondo la Verità supermentale, per il lavoro divino e la vita divina; non devono essere determinati dalla sua mente o dai suoi desideri vitali. È ciò che dovete ricordare. Il vostro essere psichico è capace di darsi alla Madre, di vivere e crescere nella Verità; ma il vostro vitale inferiore è troppo pieno di attaccamento, di samskara e di un impuro movimento di desiderio, e la vostra mente fisica esteriore è incapace di scacciare le sue idee ed abitudini e di aprirsi alla Verità. Per questa ragione non potete progredire, perché conservate un elemento e movimenti ai quali non è permesso di rimanere perché sono esattamente l'opposto di ciò che deve essere creato in una vita divina.

Soltanto la Madre può liberarvi da queste cose, se veramente lo volete, non solamente nel vostro essere psichico, ma nella vostra mente fisica e in tutta la vostra natura vitale. La prova vi verrà data dal fatto che non cercherete né insisterete sulle vostre nozioni, attaccamenti e desideri personali, e, ovunque sarete e a qualsiasi distanza, rimarrete aperto e sentirete il potere e la presenza della Madre che opera in voi, e sarete soddisfatto, calmo, fiducioso, desideroso di null'altro e sempre in attesa della volontà della Madre.

Se la vostra fede si rafforza giorno per giorno, state certamente progredendo nella vostra sadhana, e non vi possono essere cadute.

Un'interruzione di esperienze può essere soltanto un periodo di assimilazione nel quale ci si prepara per una nuova serie di altre esperienze. Mantenetevi aperto ed aspirate.

Quelli che cadono nell'insania hanno perso il vero contatto, entrando in rapporto con qualcosa di sbagliato. È dovuto sia a qualche impurità e desiderio non-spirituale, coi quali il ricercatore si è impegnato sulla via, o a qualche insincerità, egoismo e falso atteggiamento, sia a qualche debolezza del cervello o del sistema nervoso che non può sopportare il Potere che il ricercatore vi ha attirato. La via più sicura è quella di seguire le direttive di qualcuno che, sul sentiero, ha già raggiunto la padronanza. Naturalmente, la guida deve essere sinceramente seguita; la mente, le idee e le fantasie non debbono interferire. È inutile dire che dovete affidarvi alla direzione di una vera Guida, non di un neofita o di un impostore.

Lo stato che cerca di impossessarsi di voi non è parte del vostro vero essere, ma un influsso estraneo.

Cedere ad esso ed esprimerlo non sarebbe sincero, ma qualcosa di falso verso il vostro vero essere, qualcosa che diverrebbe sempre più estraneo a voi mentre progredite. Rifiutatelo sempre quando si presenta, anche se sentite fortemente il suo contatto; aprite la vostra mente e la vostra anima alla Madre, mantenete ferma la vostra volontà e la vostra fede, e vedrete che retrocederà. Anche se dovesse ritornare ostinatamente, siate altrettanto e anche più ostinato, fermo nel rifiuto, ciò lo scoraggerà, lo stancherà, rendendolo debole, un'ombra di se stesso, sino alla completa scomparsa.

Siate sempre fedele al vostro vero essere, è la vera sincerità. Persistete e trionferete.

Penso che abbiate sempre avuto nella mente l'idea che esprimere un impulso o un movimento sia il migliore o forse l'unico modo per sbarazzarsene. È un'idea sbagliata. Se date via libera alla collera, prolungherete o incoraggerete il ripetersi della collera; non diminuirte e non vi sbarazzerete dell'abitudine. Il primo passo per indebolirne il potere, e in seguito liberarvene completamente, è di rifiutarne l'espressione, sia negli atti che nella parola. In seguito si può procedere, con molta probabilità di successo, a scacciarla dal pensiero e dal sentimento. È così per ogni altro movimento errato.

Tutti questi moti vengono dal di fuori, dall'universale Natura inferiore o sono suggeriti o gettati

Guida allo yoga

su di voi da forze avverse, avverse al vostro progresso spirituale. Il metodo di accettarli come se fossero vostri è anche sbagliato; poiché, così facendo, ne aumentate il potere di ripetersi e d'impossessarsi di voi.

Considerarli come vostri, dà loro il diritto di rimanere. Se invece li sentite come se non vi appartenessero, allora non avranno più alcun diritto, e la volontà potrà sviluppare un potere più grande per scacciarli. Dovete sempre avere e sentire come vostri la volontà, il potere di rifiutare ogni consenso ed ogni ammissione di un movimento sbagliato; o se penetra in voi, la forza di scacciarlo, senza esprimerlo.

Naturalmente il miglior modo sarebbe di mantenere un maggior contatto con la Madre, con la sua Luce e Forza, e ricevere, accettare e seguire unicamente ciò che viene da quella forza superiore. Lo Yoga non consiste nel dare libero corso agli istinti ed ai desideri naturali. Lo Yoga richiede dominio sulla natura, non sottomissione alla natura.

L'unico modo per liberarsi da questi movimenti vitali è di fare costantemente ciò che egli stesso dice di fare quando deve affrontare forze invadenti: si deve essere sempre vigili, sempre coscienti in ogni momento, respingere sempre queste cose e, rifiutando di prendervi piacere, invocare la Madre e la Luce. Se ritornano con tenacia, non bisogna scoraggiarsi: non si può cambiare facilmente la natura; ci vuole molto tempo. Tuttavia, se si può mantenere in primo piano la coscienza psichica sarà molto più facile e vi saranno assai meno difficoltà nella trasformazione. Può farsi attraverso una costante aspirazione e abhyasa.

È difficile per il comune cristiano essere d'un solo pezzo poiché l'insegnamento di Cristo è su di un piano completamente diverso dalla coscienza intellettuale e vitale di un uomo formato dall'educazione di una società europea; a quest'uomo, sia esso prete o pastore, non viene mai chiesto di mettere seriamente in pratica ciò che predica. Ma è in ogni caso difficile per la natura umana pensare, agire, sentire da un unico centro di vera fede, credenza o visione. L'Indiano medio considera la vita spirituale come la più elevata, venera il sannyasi, è commosso dal bhakta; ma se un membro della sua famiglia lascia il mondo per la vita spirituale, quante lacrime, quanti argomenti, rimostranze, lamenti! Peggio che se fosse morto di morte naturale. Non è la mancanza cosciente di sincerità mentale; discuteranno come dei pandit, ricorreranno agli shastra per provare che avete torto. È semplicemente incoscienza, mancanza di sincerità vitale, di cui non si rendono conto, che adopera come complice la mente che ragiona.

Per questo insistiamo tanto sulla sincerità nello Yoga; ciò significa avere tutto l'essere coscientemente rivolto verso l'unica Verità, l'unico Divino. Ma per la natura umana è uno dei compiti più difficili; assai più difficile di un rigido ascetismo o di una fervente pietà. La religione stessa non dà questa completa e armoniosa sincerità; solamente possono darla l'essere psichico e l'aspirazione spirituale dell'anima. Uno scambio vitale umano non può essere di vero aiuto per la sadhana, è al contrario certo che la danneggia e deforma, apportando delusione nella coscienza e orientando falsamente l'essere emotivo e la natura vitale.

Se volete cambiarvi, dovete innanzitutto liberarvi risolutamente dei difetti del vostro essere vitale, perseverando fermamente, qualunque sia la difficoltà e per il tempo che sia necessario, invocando l'aiuto divino e costringendovi ad essere completamente sincero.

Quanto ad essere capace o incapace, nessuno è interamente adatto per questo Yoga; lo si deve diventare con l'aspirazione, con l'abhyasa, con la sincerità e con la sommissione. Se siete sempre stato attirato dalla vita spirituale, era il vostro essere psichico che lo desiderava, ma il vostro vitale è sempre stato d'impaccio. Stabilite una sincera volontà nel vitale; non permettete ai desideri e alle esigenze personali, all'egoismo e alla falsità di mescolarsi nella vostra sadhana; allora soltanto il vitale in voi diventerà capace di seguire la sadhana. Se volete che il tentativo abbia successo, dovete diventare sempre più puro, più fermo e più persistente. Se praticate sinceramente, riceverete l'aiuto di cui abbisognate. Sono le passate abitudini del vitale che vi fanno ripetutamente uscire dalla vostra interiorizzazione; dovete persistere e fissare in voi l'abitudine opposta di vivere nel vostro essere interiore, che è il vostro vero essere, e guardare tutto da lì. Da lì riceverete il vero pensiero, la vera

visione e la vera comprensione delle cose, del vostro essere e della vostra natura.

Trovare sempre cose che servano a persuadere la mente e giustificare i desideri è l'abitudine del vitale; in tal caso le circostanze assumono generalmente la forma adatta per giustificarli sempre di più. Ciò che abbiamo in noi crea le circostanze intorno a noi. È invece importante che nel futuro assumiate un diverso atteggiamento interiore.

Quando ciò sia possibile, il potere e la luce che scendono dall'alto rappresentano il miglior aiuto per la concentrazione nel cuore.

Non cedete al tamas, più cederete e più sarà difficile sbarazzarsene. Il miglior mezzo per far ciò è il distacco, tenersi indietro. Separatevi dal desiderio, osservatelo, rifiutatevi di approvarlo e abbiate una quieta ma persistente volontà di farlo cessare, invocando nello stesso tempo la forza della Madre affinché sciolga ed elimini la bramosia, i desideri, gli attaccamenti, l'oscurità o l'inerzia. Se lo farete sinceramente, con persistenza e nel modo giusto, alla fine trionferete, anche se ci vorrà molto tempo.

Il rapporto fra Guru e discepolo è soltanto una delle tante relazioni che si possono avere con il Divino, ed in questo Yoga in cui l'aspirazione mira alla realizzazione supermentale, non si usa dargli questo nome; il Divino è piuttosto considerato come la Sorgente, il Sole vivente della Luce, della Conoscenza, della Coscienza e della realizzazione spirituale; tutto quello che uno riceve è sentito come proveniente di là e tutto l'essere viene rimodellato dalla Mano divina.

È un rapporto più grande e più intimo di quello fra il Guru umano e il discepolo che, in fondo, non è altro che un limitato ideale mentale. Se tuttavia la mente necessita ancora questa più familiare concezione, essa può essere mantenuta finché ve ne sarà bisogno; soltanto, non lasciate che l'anima ne rimanga legata, non lasciate limitare il flusso di altri rapporti e di più larghe forme di esperienze con il Divino.

I libri parlano spesso di rinuncia, dicono che si deve rinunciare alla proprietà, agli attaccamenti, ai desideri. Sono arrivato alla conclusione che finché si ha bisogno di rinunciare a qualcosa, non si batte il sentiero del nostro yoga. Si è pronti per la realizzazione supermentale quando si è completamente disgustati delle cose come esse sono e non si deve più far violenza a se stessi per disfarsene. Se le costruzioni del Sovramentale (il mondo che ha costruito e l'ordine attuale che lo sostiene) vi soddisfano ancora, non potete sperare di partecipare a questa realizzazione. Soltanto quando troverete il mondo disgustoso, insopportabile, inammissibile, sarete pronti per il cambiamento di coscienza. Per questo non concedo importanza all'idea della rinuncia.

Rinunciare significa abbandonare ciò che si apprezza, che si deve gettare lungi da sé ciò che si crede valga la pena di essere conservato. Dovete sentire invece che il mondo è spaventoso, stupido, brutale e pieno di sofferenze intollerabili; una volta che il vostro modo di sentire sia orientato in tal senso, tutto il fisico, tutta la coscienza materiale che non accetta più tutto ciò e vuole un cambiamento, griderà: Voglio un'altra cosa, qualcosa di vero, di bello, pieno di delizia, di conoscenza e di coscienza. Qui tutto galleggia su un mare di fosca incoscienza. Ma se risolutamente volete il Divino, impegnando tutta la vostra volontà, la vostra aspirazione e la vostra intensità. Esso verrà certamente. Non si tratta semplicemente di migliorare il mondo. Molti reclamano un cambiamento di governo, riforme sociali, opere di filantropia, immaginando che con ciò il mondo diverrà migliore. Noi vogliamo un mondo nuovo, un mondo vero, un'espressione della Coscienza-Verità. Verrà, dovrà venire, e quanto prima tanto meglio.

Non bisogna tuttavia che sia unicamente una trasformazione soggettiva. L'intera vita fisica dev'essere trasformata. Il mondo materiale non si accontenta di un semplice cambiamento della nostra coscienza; ci dice in sostanza: Tu ti ritiri nella beatitudine, divieni luminoso, ottieni la conoscenza divina, ma tutto ciò non mi cambia; rimango sempre l'inferno che sono. Il vero cambiamento di coscienza è quello che trasformerà le condizioni fisiche del mondo e ne farà una creazione interamente nuova.

C'è evidentemente una vocazione in voi che vi rende forse idoneo allo Yoga; ma vi sono diversi

Guida allo yoga

sentieri, ed ognuno di essi ha un diverso scopo e punto d'arrivo. È norma comune ad ogni sentiero di vincere i desideri, di evitare le comuni relazioni della vita e cercar di passare dall'incertezza all'eterna sicurezza.

Si può anche cercare di conquistare sogni e sonno, sete e fame, ecc.. Ma non è proprio del mio Yoga non aver contatti con il mondo o con la vita, sopprimere i sensi o inibire interamente la loro azione. Lo scopo del mio Yoga è di trasformare la vita, facendo scendere in essa la Luce, il Potere, la Beatitudine della Verità divina con le sue dinamiche certezze. Non è uno Yoga che si rifugia in un ascetismo che sfugge il mondo, ma uno yoga per una vita divina. Il vostro obiettivo è invece raggiunto entrando nel samadhi e tagliando netto ogni contatto con l'esistenza nel mondo.

In quanto al modo di meditare, di cui abbiamo parlato, l'aspirazione, la preghiera, la concentrazione, l'intensità ne sono parte naturale.

Coloro che hanno adottato questo metodo vanno più in fretta e progrediscono nella loro sadhana molto più facilmente e con meno urti che mediante un disperato e ansioso sforzo pieno di depressioni, di dubbi, di ansie e reazioni, di scoraggiamento, che li allontana dalla speranza e dallo sforzo. Abbiamo parlato di una costante apertura al Divino, di un flusso di forza che opera nell'adhara, di un'equilibrata apertura con mente tranquilla e di un cuore colmo di fiducia e una luminosa sicurezza; dove mi avete udito dire che il vostro programma dovrebbe essere un'attesa senza aiuto? Per quello che riguarda la leggerezza e la noncuranza, anche la più leggera indifferenza è l'ultima cosa che raccomanderei. La Madre parlò di gioia e, se usò la parola a cuor leggero, non fu certo nel senso di gaiezza leggera o frivola, benché una più profonda e fine gaiezza possa essere uno degli elementi caratteristici dello Yoga. Ciò che ha voluto dire era un'equanimità gioiosa anche di fronte alle difficoltà, e in ciò non vi è nulla che sia contrario all'insegnamento dello Yoga né a quello che Lei pratica. La natura vitale di superficie (le profondità del vero vitale sono diverse) è attaccata, da un lato, ad allegria e godimento superficiali e, dall'altro lato, a dispiaceri e disperazione, tristezza e tragedie, poiché sono queste le luci e le ombre della vita che preferisce; ma una chiara, ampia e libera pace, o un'intensità dell'anandamaya, o meglio ancora, la loro fusione, è nello yoga il vero punto d'equilibrio dell'anima e della mente, ed anche del vero vitale. È assolutamente possibile per un comune sadhaka raggiungere tale equilibrio; non è necessario essere divini per poterci arrivare.

È vero che la giusta via verso la trasformazione consiste nell'elevarsi a una coscienza più alta della comune coscienza umana. Nessun risultato permanente o completo può essere ottenuto rimanendo semplicemente nell'ordinaria coscienza inferiore, cercando di respingere da lì i movimenti sbagliati. Ma in questo caso ci sono vari punti di cui dovete prender nota, altrimenti questa percezione può essere accompagnata da errori.

1) Come avete successivamente visto, tutte le parti e le personalità dell'essere devono partecipare alla coscienza superiore, altrimenti i vecchi moti continueranno sotto vari pretesti.

2) Parlate di respingere il vitale inferiore, ma soltanto i movimenti non rigenerati del vitale inferiore possono essere scacciati, non il vitale inferiore stesso, poiché è parte necessaria della natura manifesta, come lo sono il vitale superiore o la mente. Bisogna trasformarlo nel potere della coscienza superiore, non abbandonarlo a se stesso o separarsene.

3) Se non lo cambiate in tal modo, se rimanete soddisfatto di vivere nello psichico o in un'altra coscienza superiore, correrete il rischio di fare come quelli che si sentono soddisfatti di avere delle esperienze e una certa quiete, o ananda, interiori, ma lasciano la natura esteriore e le attività di superficie immutate, sia considerandole senza importanza sia giustificandole con la scusa che dietro di loro vi è lo psichico o la coscienza spirituale.

È un errore pensare che si possono fare dei progressi avendo paura o essendo infelici. La paura è un sentimento che dev'essere sempre respinto, poiché ciò che temete è esattamente ciò che ha maggior probabilità di succedervi; la paura attira l'oggetto della paura. L'infelicità indebolisce le forze e ci lascia più aperti alle cause dell'infelicità.

Si può essere calmi, felici, gioiosi, senza esserlo in maniera superficiale o vuota; la felicità non

ha bisogno di produrre reazioni vitali. Essere attenti e vigilanti è tutto ciò che dovete fare, non permettere ai movimenti errati, ai vecchi sentimenti, oscurità e confusioni di ritornare. Se restate vigilanti, con l'accrescersi della Forza che vi sostiene, vi verrà un potere di autocontrollo e la facoltà di vedere e di rifiutare gli orientamenti sbagliati o le cattive reazioni, quando si presenteranno. La paura e l'infelicità non vi daranno questa possibilità. Ciò avverrà soltanto con la vigilanza, accompagnata da una apertura alla Forza che sostiene e guida. Quello che descrivete come una capacità di scegliere il giusto, e la sensazione di forza e di potere capace di arrestare i movimenti sbagliati e accettare i buoni non appena li riconosce, è appunto il risultato di questo controllo e di questa vigilanza. Grazie a questo controllo e a questa vigilanza, sostenuti dalla Forza, potrete impedire anche all'amore e alla devozione di mescolarsi o di essere sostituiti dai desideri egoistici e dalle impurità.

Più vi aprirete e più questo potere si accrescerà in voi.

Fino ad ora, nessun uomo liberato ha sollevato obiezioni contro il guruvada; soltanto le persone che generalmente vivono nella mente o nel vitale, hanno l'orgoglio mentale o l'arroganza vitale, e trovano incompatibile con la loro dignità l'accettare un Guru.

Rinunciare al controllo di se stessi significherebbe dar libero corso al vitale e permettere ad ogni specie di forze di entrare nell'essere. Finché non vi sia la Coscienza supermentale per dirigere e penetrare ogni cosa, in tutto l'essere, dal Sovramentale in giù, ci sarà sempre un gioco ambiguo di forze, ed ogni forza, per quanto divina possa essere all'origine, può essere utilizzata dai Poteri della luce o intercettata dai Poteri delle tenebre mentre attraversa la mente e il vitale. Vigilanza, discriminazione e padronanza non possono essere abbandonate finché non sia riportata la completa vittoria e la coscienza trasformata.

4. Basi della sadhana

Nello svolgersi della sadhana, la vostra coscienza è venuta in contatto con la natura del fisico inferiore, vedendola com'è in realtà quando non è moderata o controllata dalla mente, dallo psichico o dalla forza spirituale. Questa natura, in sé piena di desideri bassi ed oscuri, è la parte più animale dell'essere umano. Si deve entrare in contatto con essa, per conoscere cosa contiene e trasformarla. Molti sadhaka del vecchio stampo sono soddisfatti della loro ascesa nel regno dello spirito o dello psichico, e non si preoccupano di questo lavoro, ma così facendo essa rimane immutata, ed anche se tranquilla, nessuna completa trasformazione è possibile. Dovete soltanto rimanere in pace e senza turbarvi, lasciando che la Forza lavori per trasformare questa natura fisica e oscura.

Quando si ha la coscienza cosmica, si può sentire il Sé cosmico come se fosse il proprio sé, ci si può sentire nel cosmo uno con tutti gli esseri, si possono sentire tutte le forze della Natura muoversi in noi, tutti i sé come il nostro proprio sé. Non esiste spiegazione, è così perché tutto è l'Unico. Quando si parla della divina scintilla, si pensa all'anima come a una parte del Divino discesa dall'alto nella manifestazione, piuttosto che a qualcosa che si è separato dal cosmo.

È la natura che si è formata a partire dalle forze cosmiche; la mente a partire dalla mente cosmica, la vita a partire dalla vita cosmica, il corpo a partire dalla Materia cosmica.

Per l'anima vi sono tre realizzazioni:

- 1) La realizzazione dell'essere e della coscienza psichici come elementi divini nell'evoluzione;
- 2) La realizzazione del Sé cosmico che è uno in tutto;
- 3) La realizzazione del Divino Supremo da cui entrambi, individuo e cosmo, sono venuti, e dell'essere individuale (jīvatman) quale eterno frammento del Divino .

La sadhana è basata sul fatto che una discesa di Forze dai piani superiori e un'ascesa della coscienza inferiore ai piani superiori, è il mezzo per trasformare la natura inferiore, anche se prende molto tempo e la completa trasformazione può soltanto avvenire con la discesa supermentale. Sadhana è la pratica dello Yoga.

Tapasya è la concentrazione della volontà, per ottenere risultati nella sadhana e conquistare la natura inferiore. L'aradhana è l'adorazione del Divino, l'amore, il dono di sé, l'aspirazione al Divino, l'invocazione del nome, la preghiera. Dhyana è la concentrazione interiore della coscienza, la meditazione, l'interiorizzazione nello stato di samadhi. Dhyana, tapasya e aradhana sono tutte parti della sadhana.

Mente pura significa una mente tranquilla e libera da ogni pensiero inutile o che turbi.

Quando si segue il Sé impersonale, ci si muove tra due opposti principi, il silenzio e la purezza dell'atman impersonale e inattivo, e l'attività della Prakriti ignorante. Si può entrare nel Sé, abbandonando la natura ignorante, o riducendola al silenzio, oppure si può vivere nella pace e nella libertà del Sé e osservare l'azione della Natura come testimone.

Mediante la tapasya si può ottenere qualche controllo sattvico sull'azione della Prakriti; ma il Sé impersonale non ha alcun potere di cambiare o divinizzare la natura. Per questo si deve andare oltre il Sé impersonale e cercare il Divino che è ad un tempo personale e impersonale e al di là di questi due aspetti. Se tuttavia vi esercitate a vivere nel Sé impersonale e riuscite a raggiungere una certa impersonalità spirituale, avvanzerete allora in equanimità, in purezza, pace e distacco, otterrete il potere di vivere in una libertà interiore, non disturbata dai movimenti di superficie o dalle lotte della natura mentale, vitale e fisica. Sarà per voi di grande aiuto, quando dovete andare oltre l'impersonale e trasformare in qualcosa di divino anche la natura agitata.

Non si può evitare l'insorgere delle difficoltà vitali quando si fa offerta delle proprie azioni al Divino, bisogna attraversarle e trionfare. Nel momento in cui state facendo questo tentativo, il vitale insorge con tutte le sue irrequiete imperfezioni per distorgliervene. Tuttavia potete fare tre cose per attenuare e abbreviare i periodi difficili:

- 1) Separatevi da questo fisico-vitale, osservatelo come qualcosa di estraneo a voi e, come il Purusha testimone il cui rifiuto d'approvazione finisce sempre per prevalere, rifiutate quietamente il

vostro consenso alle sue esigenze e ai suoi impulsi. Non dovrebbe essere troppo difficile per voi, se avete già imparato a vivere sempre più nel Sé impersonale.

2) Quando non vi trovate in questa impersonalità, usate la vostra volontà mentale con i suoi poteri di accettazione o di rifiuto, non lottando penosamente, ma nello stesso modo, rifiutando quietamente le esigenze del desiderio, fino a quando queste pretese, con l'assenza dell'approvazione e del consenso, perdono la forza di ritornare all'attacco e diventano sempre più deboli ed esteriori.

3) Se divenite consci del Divino sopra di voi e nel vostro cuore, chiedete l'aiuto, chiedete la luce e il potere per trasformare il vitale, esercitando allo stesso tempo una pressione sul vitale stesso affinché impari a pregare per la sua trasformazione.

Le difficoltà saranno ridotte a minori proporzioni quando potrete, mediante la sincerità della vostra aspirazione verso il Divino e la sommissione, svegliare l'essere psichico in voi (il Purusha nel segreto del cuore) in modo da farlo passare stabilmente in primo piano, influenzando su tutti i movimenti della mente, del vitale e della coscienza fisica. Il lavoro di trasformazione dovrà ancora essere fatto, ma da quel momento non sarà più così duro e difficile.

Nel corso ordinario dello Yoga la forza fisica è sostituita da una forza yoghica, o da un potere yoghico vitale, che sostiene il corpo e lo fa lavorare, ma in assenza di questa forza il corpo rimane sprovvisto di potere e diventa inerte e tamasico. Si può rimediare a ciò soltanto con la completa apertura di tutto l'essere allo yoga-shakti, in ogni suo piano, forza yoghica della mente, della vita e del corpo.

Il primo risultato della discesa delle forze sovramentali è spesso un'esaltazione dell'ego, che si sente forte, quasi irresistibile (benché non sia veramente così), divinizzato, luminoso. Liberarsi da questo ego magnificato è la prima cosa da fare dopo qualche esperienza del genere. Per farlo, dovete rimanere in disparte, senza lasciarvi trascinare dai movimenti e cercando invece di osservare, comprendere, rifiutare ogni mescolanza, aspirare ad una luce e ad un'azione sempre più pure. Questo può essere fatto perfettamente solo se lo psichico si fa avanti.

La mente e il vitale, specialmente il vitale, quando ricevono queste forze, resistono difficilmente alla tendenza d'impadronirsene e di usarle per gli scopi dell'ego oppure, ciò che equivale alla stessa cosa, confondono le esigenze dell'ego con il servizio a qualcosa di più elevato.

Pranava japa (¹⁵): si ritiene che possieda una forza in se stesso, benché questa forza non possa agire completamente senza che si mediti sul suo significato. Ma l'esperienza mi dice che in queste cose non esiste regola fissa, e che tutto dipende dalla coscienza o dal potere di ricettività del sadhaka. In certuni non ha effetto alcuno, in altri ha un rapido e potente effetto, anche senza meditazione, per altri è necessaria invece la meditazione perché vi sia un effetto qualsiasi.

Come ci si può liberare completamente dalla collera? Essa scompare completamente quando lo psichico dirige tutti i movimenti dell'essere e quando l'equanimità della coscienza superiore prende completo possesso del vitale inferiore. Sino allora si può stabilire un certo controllo, diminuirlo o limitarlo a un contatto senza effetto esteriore o a un'onda che passa senza espressione di vita.

Il subcosciente ritornerà a far parte della vita seguente? No, il subcosciente è uno strumento per la vita fisica e sparisce con essa. È troppo incoerente per avere un'esistenza organizzata e durevole.

In questo stato vi è più il senso del potere che potere vero e proprio.

Vi sono alcune forze mescolate e completamente relative, talvolta lievemente efficaci, tal'altra inefficaci, che potrebbero essere sviluppate in qualcosa di reale, se poste sotto il controllo del Divino e a Lui sottomesse. Ma l'ego interviene, esagera queste piccole cose, le rappresenta come qualcosa di grande e di unico e rifiuta di offrirle. Allora il sadhaka non compie nessun progresso, vaga nella giungla della propria immaginazione senza alcuna discriminazione o senso critico, o fa intervenire una quantità di forze confuse che è incapace di capire o di dominare.

Dipende dall'energia manifestata nel lavoro. Ma nella misura in cui la pace e il contatto crescono, si sviluppa una doppia coscienza, una impegnata nel lavoro, l'altra in disparte, silenziosa, che

15 Ripetizione della sillaba sacra Aum (pranava).

Guida allo yoga

osserva o si volge verso il Divino, in questo stato di coscienza, l'aspirazione può essere mantenuta, anche quando la coscienza esteriore è rivolta verso il lavoro.

Vi è ampiezza nello psichico? L'ampiezza viene quando si supera, o s'incomincia a superare, la coscienza individuale e ci si diffonde verso l'universale. Ma lo psichico può essere attivo anche nella coscienza individuale.

Come avviene la lacerazione del Velo? Avviene da sola mediante la pressione della sadhana. Può anche essere provocata da una concentrazione o da uno sforzo specifici.

È certamente meglio che lo psichico sia cosciente ed attivo, prima che venga rimosso il velo o lo schermo fra la coscienza individuale e quella universale, il che avviene quando l'essere interiore passa in primo piano in tutta la propria ampiezza.

Allora il rischio delle difficoltà provenienti da quella che ho chiamato Zona intermedia, è assai minore.

L'impersonalità in sé non è il Divino. Tutti questi errori possono essere commessi, e lo sono, da molti che pretendono di essere in una coscienza impersonale. Una forza può essere universale ma può anche essere una forza negativa. Molti pensano di essere impersonali e liberati dall'ego perché obbediscono a una forza o a qualcosa più grande della loro personalità, ma quella forza o quel qualcosa può essere ben altro che il Divino, e possederli attraverso qualche elemento della loro personalità o ego.

In realtà, c'è qui una sola Forza o Energia, ciò che viene chiamato energia individuale, non appartiene all'individuo, ma all'unico Potere universale.

Nella stessa e unica Energia infinita si deve fare una distinzione tra la Forza divina, che scende da sopra la mente, e l'Energia universale inferiore con tutte le sue forme, i suoi movimenti, le sue onde e correnti diverse, che entrano in voi dall'esterno. L'Energia inferiore procede anch'essa dalla Shakti divina, ma ha perduto il contatto con la verità della sua origine e manca della guida diretta.

Quando queste energie universali vengono in contatto con la Forza divina, le vanno incontro, si lasciano prendere, occupare, cambiare, e in tal modo, purificate, elevate e trasformate, diventano un movimento della Forza divina. Quando non sono in contatto con la Forza divina, non obbedendo al suo impulso, ma agendo per conto loro, sono oscure, deviate, impure, mescolate e confuse, sono poteri dell'ignoranza.

Tenetevi dunque sempre in contatto con la Forza divina. La miglior cosa per voi, è farlo semplicemente, lasciando che la Forza svolga la sua opera. Ovunque sia necessario prenderà possesso delle energie inferiori e le purificherà; in altri momenti si svuoterà di queste e vi riempirà di se stessa. Ma se lasciate che la vostra mente vi diriga, discuta e decida ciò che dev'esser fatto, perderete contatto con la Forza divina, le energie inferiori cominceranno ad agire per loro conto, e tutto diverrà confusione e movimenti sbagliati.

È ancora peggio cercare di attirare queste energie universali inferiori da coloro che vi circondano, intrattenendo con loro uno scambio vitale; che cosa avete da guadagnarne? Al contrario, vi condurrebbe a una più grande confusione e vi causerebbe ogni sorta di danni e di noie.

Spesso l'associazione di queste energie universali con altri è un errore della vostra mente. Essa cerca sempre di fissarle su qualcuno e spesso le fissa a caso, sull'uno o sull'altro, oppure in base a vecchie esperienze che non sono più valide.

Per esempio, ciò che chiamate la forza di X, non era sua, ma una forza ostile universale che in un dato momento si serviva di X; in seguito a un'associazione mentale che si è prolungata nel vostro spirito si presenta ancora a voi come se gli appartenesse, anche se probabilmente adesso non ha più nulla a che fare con lui. Mantenendo la vecchia associazione, offrite semplicemente una buona opportunità a questa indesiderabile energia di venire su di voi.

Seguite sempre la sola regola di aprirvi direttamente alla Forza divina e non ad altre; se vi mantenete in contatto con essa, tutto il resto si sistemerà progressivamente da solo.

Non vi può essere vita fisica senza ordine e ritmo. Quando quest'ordine viene modificato, dev'esserlo in obbedienza a una crescita interiore e non per il piacere di una novità esteriore. È

sempre una certa parte superficiale della natura vitale inferiore che cerca le novità e i cambiamenti esterni fine a se stessi.

Soltanto attraverso un continuo sviluppo interiore si può trovare nella vita sempre qualcosa di nuovo e un interesse che non viene mai meno. Non vi è altra via soddisfacente.

Ciò che avete sentito a proposito della sostituzione è esatto. La trasformazione procede in gran parte togliendo o espellendo il vecchio sé superficiale e i suoi movimenti) che vengono sostituiti con un nuovo sé più profondo e con il vero modo di operare.

Non importa se i sentimenti superiori, devozione, ecc., vi sembrano talvolta come un'influenza o una coloritura; vi sembra così quando vi sentite nel fisico, nel vitale o nella mente esteriori. Queste sensazioni appartengono in realtà al vostro sé interiore, alla vostra anima, allo psichico in voi e diventano normali e naturali quando siete in questa coscienza. Ma quando la vostra coscienza si sposta, divenendo più esteriore, queste azioni dell'anima o della coscienza divina sono sentite come esteriori, come un semplice influsso. Dovete comunque aprirvi ad esse costantemente; allora sempre più vi penetreranno progressivamente o verranno in onde o flussi successivi, continuando fino a che abbiano colmato la mente, il vitale e il corpo. Allora le sentirete sempre non soltanto come normali, ma come parte del vostro vero essere e come la vera sostanza della vostra natura.

Nelle abituali condizioni del corpo, lo si può spingere a lavorare troppo con l'aiuto della forza vitale; ma appena il lavoro è compiuto, la forza vitale si ritira e il corpo risente della fatica. Se l'esperienza si ripete troppo spesso, l'eccesso può causare il collasso della salute e della forza. Per ricuperarsi, diviene allora necessario il riposo.

Se tuttavia la mente e il vitale prendono l'abitudine di aprirsi alla Forza della Madre, sono allora sostenuti da questa Forza e possono esserne anche largamente riempiti; la Forza fa il lavoro e il corpo non risente sforzo o fatica, né prima né dopo. Ma anche in questo caso, a meno che il corpo stesso sia aperto e possa assorbire e mantenere la Forza, un sufficiente riposo tra un lavoro e l'altro è assolutamente necessario.

Altrimenti, benché il corpo possa resistere a lungo, alla fine può correre il pericolo di un collasso. Il corpo può essere sostenuto per molto tempo quando l'influsso opera pienamente e vi sia nella mente e nel vitale una fede e un'invocazione dirette verso un solo fine; ma se la mente o il vitale sono disturbati da altre ingerenze o si aprono a forze che non siano quelle della Madre, allora vi sarà una situazione confusa, si avrà a volte vigore, a volte fatica, sfinimento o malattia, o una mescolanza delle due cose.

Infine, se non solo la mente e il vitale sono aperti, ma anche il corpo partecipa di questa apertura e può assorbire la Forza, cose straordinarie possono essere fatte nel campo del lavoro senza che l'essere fisico si esaurisca. Tuttavia, anche allora il riposo è necessario. Per questo insistiamo con quelli che hanno l'impulso al lavoro affinché mantengano un equilibrio appropriato tra riposo e lavoro.

Una completa liberazione dalla fatica è possibile, ma ciò avviene soltanto quando una completa trasformazione della legge del corpo si compia mediante la piena discesa della Forza supermentale nella natura terrestre.

La coscienza mentale, vitale e fisica di ogni individuo è generalmente chiusa in se stessa; non è ampia ma limitata, si vede come il centro di tutto, giudica ogni cosa secondo le proprie impressioni, ignorando tutto ciò che è in realtà.

Ma quando con lo Yoga incominciamo ad aprirci alla vera coscienza, questa barriera comincia allora a cedere. Si sente la mente divenire più ampia ed infine anche la coscienza fisica diviene più vasta, sino a sentire il tutto in voi e voi nel tutto. Allora divenite uno con la Coscienza universale della Madre. Questa è la ragione per la quale sentite la mente ampliarsi. Ma vi è ancora molto al di sopra della mente umana, ed è per questo che sentite come un mondo al di sopra del vostro capo. Sono queste le comuni esperienze del nostro Yoga. Ed è soltanto il principio. Ma affinché questo possa continuare a svilupparsi, dovete divenire sempre più tranquillo, sempre più capace di contenere tutto ciò che viene, senza troppa impazienza ed eccitamento. Pace e calma sono le prime

Guida allo yoga

cose, e con esse l'ampiezza; nella pace, potrete contenere tutto l'amore o l'ananda che verrà, qualunque forza o conoscenza si presentino.

Chit è la pura coscienza, come in Sat-Chit-ananda. Chitta è la sostanza mescolata della coscienza mentale-vitale-fisica da cui sorgono i moti di pensiero, emozioni, sensazioni, impulsi, ecc.. Sono questi che nel sistema di Patanjali, devono essere fatti tacere, in modo che la coscienza possa rimanere immobile ed entrare nel samadhi.

Il nostro Yoga ha scopi diversi. I movimenti della coscienza comune debbono essere tranquillizzati, e nella quiete si deve far scendere una coscienza superiore con i poteri che trasformeranno la natura.

Se sopprimete le chitta-vritti, non avrete più nessun movimento del chitta; tutto sarà immobile finché non abolirete la soppressione, o sarà talmente immobile che non vi potrà essere altro che immobilità.

Se le fate finire, chitta sarà calmo e qualsiasi movimento che si presenti non disturberà la quiete.

Se le controllate, divenendone il padrone, dominandole, il chitta resterà immobile o attivo a vostro piacimento, e la sua azione vi permetterà di sbarazzarvi di tutto ciò che vorrete, e di far venire solo quello che vedrete di vero e di utile.

I mezzi negativi non sono cattivi; sono utili per il loro scopo, che è di ritirarsi dalla vita. Ma dal punto di vista positivo, sono svantaggiosi poiché aboliscono i poteri dell'essere, invece di divinizzarli per trasformare la vita.

Ciò che la vita ha messo nel ricettacolo vitale può essere tolto, rovesciandolo, rivolgendolo verso il Divino e non verso se stesso. Vi accorgete che il vitale è tanto eccellente strumento quanto pessimo maestro.

Non vi è nessun male a concentrarsi talvolta nel cuore e talvolta al di sopra della testa. Ma la concentrazione in uno o nell'altro di questi punti non significa fissare l'attenzione in un luogo determinato; dovete collocare la vostra coscienza in uno di questi punti e concentrarvi non in esso, ma sul Divino. Si può fare con gli occhi chiusi o aperti, come meglio preferite. Potete concentrarvi sul sole, ma la concentrazione sul Divino è preferibile a quella sul sole.

La sola intensità della forza non significa che sia una forza negativa; la Forza divina opera spesso con grande intensità. Tutto dipende dalla natura della forza e dalla sua azione: che cosa fa, quale sembra essere il suo scopo? Se lavora per purificare o aprire il sistema, se apporta con sé luce e pace o prepara il cambiamento del pensiero, delle idee, dei sentimenti, del carattere nel senso di volgerli verso una coscienza più elevata, allora è la buona forza. Se invece è torbida, oscura, o turba l'essere con suggerimenti rajasici o egoistici o eccita la natura inferiore, allora è una forza avversa.

Perché pensare che la Madre non approva l'espressione, purché sia la vera espressione della vera cosa, o supporre che il silenzio e la giusta espressione siano contraddittori? La vera espressione esce da un assoluto silenzio interiore. Il silenzio spirituale non è un semplice vuoto e nemmeno è indispensabile astenersi da ogni attività per trovarlo.

Quando una forza superiore scende dall'alto in un piano più basso, è diminuita e modificata dalla sostanza inferiore, il potere è minore e i movimenti mescolati con quelli di questo piano inferiore. Così, se il Potere sovramentale agisce attraverso la mente illuminata, solo una parte di questa verità e libertà si manifesta e diviene effettiva, soltanto ciò che riesce ad attraversare questa coscienza meno ricettiva. Ed anche ciò che riesce a passare è meno vero, più mescolato con altre sostanze, meno sovramentale e più facilmente alterato in qualcosa che è in parte verità e in parte errore. Quando questa forza indiretta e diminuita scende ancora più in basso, nella mente e nel vitale, rimane in essa qualcosa della Verità creativa sovramentale, ma anche ciò si mescola con formazioni mentali e vitali che la sfigurano e la rendono efficace solo a metà, e spesso inefficace.

A volte direttamente e a volte indirettamente, mediante il potere sovramentale che libera la mente dai suoi limitati compartimenti stagni, la coscienza cosmica si apre nel ricercatore e lo fa divenire cosciente dello spirito cosmico e del gioco delle forze cosmiche.

Dal piano sovramentale, o almeno attraverso di esso, si attua nel mondo il preordinamento

originale delle cose, poiché da esso provengono le vibrazioni determinanti. Ma vi sono movimenti corrispondenti su tutti i piani, su quelli della mente, del vitale e anche del fisico, ed è possibile, in una chiara o illuminata condizione della coscienza inferiore, divenire cosciente di questi movimenti, comprendere l'ideazione delle cose ed essere sia uno strumento cosciente, sia, in un grado limitato, una Volontà o Forza determinante. Ma la sostanza dei piani inferiori è sempre mescolata con le forze sovramentali e ne diminuisce, o anche falsifica o perverte, la verità e il potere.

È persino possibile per il Sovramentale di trasmettere ai piani inferiori della coscienza qualcosa della Luce supermentale; ma finché la Supermente non si manifesta direttamente, la sua Luce rimane modificata dal Sovramentale stesso, e ancor più modificata nell'applicazione dalle necessità, esigenze e possibilità che tendono a circoscrivere la natura individuale.

Questa Luce diminuita e modificata non può riuscire nei suoi intenti in modo così immediato ed assoluto come lo farebbe, per esempio, per purificare il fisico, un'azione supermentale piena e diretta. Il suo successo è ancora relativo, condizionato dalla natura individuale e dall'equilibrio delle forze universali, ostacolato dalla resistenza opposta dai poteri avversi, frustrato nel suo perfetto risultato dalla cattiva volontà di finire dei giochi inferiori, limitato nel suo campo d'azione o nella sua efficacia dalla assenza di un totale consenso nella natura fisica.

La coscienza cosmica non appartiene in modo particolare al Sovramentale; essa abbraccia tutti i piani.

L'uomo è attualmente chiuso nella sua coscienza individuale di superficie e conosce il mondo (o piuttosto la sua superficie) unicamente attraverso la mente esteriore e i sensi, interpretando i loro contatti con il mondo. Mediante lo Yoga può aprirsi in lui una coscienza che diventa una con quella del mondo; egli diviene direttamente cosciente di un Essere universale, di stati universali, della Forza e del Potere universali, della Mente, della Vita e della Materia universali, e vive in rapporto cosciente con queste cose. Si dice allora che possiede una coscienza cosmica.

Fissare un momento preciso è impossibile, eccetto nelle due regioni della certezza: in quella puramente materiale che è il campo delle certezze matematiche, e in quella supermentale delle certezze divine.

Nei piani intermedi, dove la vita ha la sua parola da dire e le cose devono evolversi tra urti e tensioni, il Tempo e l'Energia sono in un troppo continuo cambiamento e possono scuotere il rigore di una data o di un programma prestabiliti.

5. Fede.

Abbiate fede nel Divino, nella Grazia divina, nella verità della sadhana, nel trionfo finale dello Spirito sulle difficoltà mentali, vitali e fisiche, nel sentiero e nel Guru, nell'esperienza di cose che non siano le argomentazioni filosofiche di Haeckel, Huxley o Bertrand Russell, perché se queste cose non sono vere, lo Yoga non avrebbe senso.

L'anormale abbonda in questo mondo fisico e il sovranormale pure. Su questo soggetto, a parte ogni questione di fede, un uomo veramente razionale, con una mente libera (non legato con la triplice corda dell'irrazionale incredulità a priori come lo sono i razionalisti o i cosiddetti liberi pensatori), non deve immediatamente gridare: Impostura! Falsità! , ma aspettare per giudicare ad avere l'esperienza e la conoscenza necessarie. Negare nell'ignoranza non vale molto più che affermare nell'ignoranza.

La fede che si richiede a un sadhaka nelle cose spirituali, non è tanto un'ignorante, quanto una luminosa fede: fede nella luce, non nell'oscurità. È chiamata cieca dagli intelletti scettici perché rifiuta di essere guidata dalle apparenze esteriori, o da quelli che sembrano essere fatti: essa cerca la verità che sta dietro e non si appoggia alle grucce della prova e dell'evidenza. È un'intuizione che non aspetta l'esperienza per essere giustificata, ma conduce all'esperienza stessa. Se credo nella capacità di autoguarigione, troverò dopo qualche tempo il modo di guarirmi. Se ho fede nella trasformazione, finirò per scoprire il processo della trasformazione. Ma se incomincio con il dubbio e continuo con dubbi ancora più grandi, fino a che punto potrò proseguire il viaggio? La fede non dipende dall'esperienza; è qualcosa che esiste prima dell'esperienza. Quando s'incomincia lo Yoga, l'inizio non è generalmente basato sulla forza dell'esperienza, ma sulla fede. Non soltanto è così nello Yoga e nella vita spirituale, ma anche nella vita comune. Tutti gli uomini d'azione, esploratori, inventori, creatori di conoscenza, procedono con la fede finché la prova non si presenti o l'impresa riesca, e vanno avanti malgrado le delusioni, i fallimenti, le contraddizioni, le negazioni, perché vi è qualcosa che dice loro che sono sul cammino della verità e che l'impresa dev'essere portata a termine. Ramakrishna ha persino detto, quando gli fu chiesto se avere fede cieca non fosse sbagliato, che la fede cieca era la sola che si dovesse avere, poiché la fede o è cieca o non è fede, ma qualcos'altro: deduzione ragionata, convinzione provata, conoscenza accertata.

La fede è la testimonianza dell'anima verso qualcosa non ancora manifestato, compiuto o realizzato, ma che Colui che conosce in noi, anche senza preve indicazioni, sente che è vero o di estremo valore il seguirlo e realizzarlo. Qualcosa in noi persiste anche se nella mente manca una fondata credenza, anche quando il vitale lotta, si rivolta e rifiuta. Chi è colui che praticando lo Yoga non ha periodi, lunghi periodi, di delusione e di smacchi, di incredulità e di oscurità? Ma vi è qualcosa in lui che lo sostiene e lo spinge suo malgrado; perché sente che quello che segue è vero, e più che sentirlo, lo sa. La fede fondamentale nello Yoga, inerente all'anima, è che il Divino esiste, e che il Divino è la sola cosa che bisogna seguire; in confronto ad Esso, null'altro nella vita ha qualche valore. Finché un uomo ha questa fede, è segnato per la vita spirituale e se anche la sua natura fosse piena di ostacoli, gremita di negazioni e di difficoltà e dovesse lottare per anni ed anni, è destinato al successo nella vita spirituale.

Dovete acquisire la fede, una fede che sia in accordo con la ragione e il buon senso, che se il Divino esiste e vi ha chiamato sul Sentiero (come è evidente), non può mancare, dietro tutto ciò, una Guida divina, che vi farà raggiungere la meta attraverso e nonostante tutte le difficoltà. Non ascoltate le voci ostili che vi predicano il fallimento o quelle di un vitale impaziente che fanno eco; non credete, perché vi sono grandi difficoltà, che non riuscirete, o che se il Divino non si è ancora rivelato non si rivelerà mai, prendete invece l'atteggiamento che ognuno prende quando fissa la propria mente su una grande e difficile meta: Persevererò finché riuscirò, malgrado tutte le difficoltà . Al che, chi crede nel Divino aggiunge: Il Divino esiste, la mia ricerca non può fallire.

Continuerò attraverso tutte le difficoltà fino a trovarlo .

Non chiedo a nessuno una fede senza discriminazione , chiedo solo una fede fondamentale,

protetta da un paziente e tranquillo discernimento, poiché questi elementi sono naturali nella coscienza di un ricercatore spirituale, ed è il sistema che ho usato io stesso, constatando che abolisce la necessità del dilemma: o dubitare di ogni cosa ultrafisica, o essere interamente credulo, che è l'argomento di repertorio del materialista. Il vostro dubbio, come vedo, ritorna costantemente alla carica con la ripetizione di questa formula, malgrado la mia contraddizione, e ciò conferma quanto vi dicevo sull'impossibilità di convincere il dubbio perché rifiuta per natura di lasciarsi convincere, ripetendo senza fine il vecchio ritornello.

Non vedo come il metodo della fede nelle cellule possa essere paragonato a mangiare una fetta di luna. Nessuno ha mai avuto una fetta di luna, ma guarire le cellule con la fede è un fatto reale e una legge della Natura, spesso dimostrato anche al di fuori dello Yoga. Il modo per ottenere la fede e tutto quel che segue, consiste in battersi per averli, rifiutando di disperarsi o di rinunciare prima di averli raggiunti.

È questo il modo col quale si sono ottenute le cose da che la terra ha cominciato ad avere creature pensanti dotate di aspirazione. Bisogna aprirsi sempre alla Luce e volgere le spalle alle Tenebre. Bisogna rifiutarsi alle voci che dicono con persistenza: Non puoi, non riuscirai, sei incapace, sei vittima di un sogno; perché sono voci nemiche che col loro clamore stridente ci escludono dal risultato che si preparava, offrendoci alla fine la sterilità del risultato come prova della loro tesi. La difficoltà dell'impresa è conosciuta, ma il difficile non è l'impossibile; la cosa difficile è stata realizzata, e trionfare delle difficoltà costituisce tutto ciò che vi è di più prezioso nella storia della terra. E nello sforzo spirituale sarà la stessa cosa.

Dovete soltanto decidervi risolutamente ad uccidere il rakshasa e le porte vi si apriranno come è accaduto a tanti altri che erano trattenuti dalla loro mente o dalla loro natura vitale.

6. Amore, Bhakti, Emozione

Sul sentiero dell'ahaitukî bhakti ⁽¹⁶⁾, tutto può essere convertito in un mezzo; la poesia e la musica, per esempio, non sono più soltanto poesia e musica e neppure un'espressione della bhakti, ma possono divenire il mezzo per apportare l'esperienza dell'amore e della bhakti. La stessa meditazione diviene non più uno sforzo di concentrazione mentale, ma un fiotto d'amore, di adorazione e di preghiera.

Il vero scopo dello Yoga è il cambiamento di coscienza. Conquistando una nuova coscienza o svelando la coscienza nascosta nel nostro vero essere interiore, manifestandola e perfezionandola progressivamente, si ottiene prima il contatto e poi l'unione con il Divino.

Ananda e bhakti fanno parte di questa più profonda coscienza e, soltanto quando si vive e si cresce in essa, ananda e bhakti possono diventare permanenti. Si possono avere fino allora esperienze d'ananda e di bhakti, ma non in modo costante e permanente. Ma lo stato di bhakti è un sempre crescente dono di sé non vengono a tutti sino dagli inizi della sadhana; anzi, la maggior parte delle persone dovrà compiere un lungo tragitto di purificazione e di tapasya prima che la bhakti si schiuda; esperienze di questo genere, in principio rare e spaziate, in seguito più frequenti, sono le tappe del progresso. Questo dipende da certe condizioni che non hanno nulla a che vedere con la maggiore o minore capacità per lo Yoga, ma piuttosto, come voi dite, da una predisposizione del cuore ad aprirsi al Sole dell'Influsso Divino.

L'assenza d'amore e di simpatia non è una condizione indispensabile per essere vicini al Divino; al contrario, il senso di vicinanza e di unità con gli altri fa parte della coscienza divina, nella quale penetra il sadhaka nell'avvicinarsi e nel sentirsi uno con il Divino.

Un completo rifiuto di ogni rapporto è certamente l'aspirazione finale del mayavadin e, nello yoga ascetico, si considera come un promettente segno di progresso verso la liberazione, moksha, la perdita totale dei rapporti di amicizia, di affetto, di attaccamento al mondo e agli esseri viventi che lo abitano; tuttavia, penso che anche in quel caso un sentimento di unità e di una distaccata simpatia

16 Devozione che non dipende da nessuna cosa: devozione assoluta.

Guida allo yoga

spirituale per tutti, sia per lo meno il penultimo stadio, come lo è la compassione per i Buddisti, prima di entrare in un moksha o Nirvana. In questo Yoga, invece, il senso di unione con gli altri, di amore, di gioia e di ananda universali, sono una parte essenziale della liberazione e della perfezione e lo scopo della sadhana.

D'altra parte, la società umana, l'amicizia, l'amore, l'affetto e la simpatia umani sono fondati, nella maggior parte dei casi (non in tutti né completamente), su basi vitali e, nella loro parte centrale, sono sotto il dominio dell'ego. Se gli uomini amano, è generalmente per il piacere di essere amati, per il piacere che hanno di ampliare il proprio ego mediante il contatto con altri e per la reciproca penetrazione di uno spirito con un altro, per l'allegria degli scambi vitali che nutrono la personalità, vi sono ancora molti altri moventi ancor più egoistici che si mescolano con questo movimento essenziale. Vi sono certamente superiori elementi spirituali, psichici, mentali e vitali, che intervengono o possono intervenire; ma, anche nelle migliori condizioni, tutto è molto confuso. Per questo, a un certo stadio, con o senza apparente motivo, il mondo, la vita, la società, le relazioni umane e la filantropia (che come tutto il resto è dominata dall'ego) cominciano a non più interessare. Certe volte vi è una ragione apparente: la delusione del vitale di superficie, il ritrarsi dell'affetto da parte degli altri, l'osservare che coloro che si amano, o gli uomini in generale, non sono ciò che si pensava che fossero, e una quantità di altre cause; ma spesso la causa è una segreta delusione in qualche parte dell'essere interiore, non riprodotta o non ben riprodotta nella mente, perché si aspettava da queste cose quello che non possono dare. È il caso di molti che si volgono o sono spinti verso la vita spirituale. Per certi prende una forma di vairagya, che li spinge verso l'indifferenza ascetica che dà loro la profonda aspirazione per moksha. Noi consideriamo necessario che questa mescolanza scompaia, e che la coscienza si stabilisca su un livello più puro (non soltanto spirituale e psichico ma su una più pura e più alta coscienza mentale, vitale e fisica) in cui non esistano tali mescolanze. Allora si dovrà sentire il vero ananda di unione e di amore, di simpatia e di comunione basato sullo spirito ed esistente in sé, ma che si esprime attraverso le altre parti della natura. Se ciò deve succedere appare evidente la necessità di un cambiamento; la vecchia forma di questi movimenti deve cadere e lasciare il posto ad un nuovo ed elevato sé che dischiuda il proprio modo di espressione e di realizzazione propria e del Divino attraverso queste cose. Tale è la sua verità interiore.

Perciò considero che lo stato che descrivete sia un periodo di transizione e di cambiamento, negativo al principio, come spesso succede, perché in tal modo possa crearsi uno spazio vacante in cui il nuovo positivo possa apparire per abitarlo e colmarlo. Ma il vitale, non avendo un'esperienza lunga e continua e neppure sufficiente o completa di ciò che deve riempire quel vuoto, risente soltanto la perdita e la rimpiange, anche se un'altra parte dell'essere, un'altra parte dello stesso vitale è pronta a lasciar partire ciò che sta scomparendo e non cerca di trattenerlo. Se non fosse per questo moto del vitale (che nel vostro caso è stato molto forte, vasto, avido di vita). La scomparsa di queste cose apporterebbe, almeno dopo un primo senso di vuoto, solo una sensazione di pace, di sollievo, e un'attesa tranquilla di cose più grandi. Ciò che è destinato a riempire all'inizio il vuoto, vi è stato indicato dalla pace e dalla gioia che sono venute a voi come il tocco di Shiva. Naturalmente questo non è tutto, ma solo un principio, la base per un nuovo sé, una nuova coscienza, un'attività di una più grande natura; come vi ho detto, una calma e una pace spirituali profonde costituiscono la sola base stabile per una bhakti e un ananda duraturi. In questa nuova coscienza si avranno nuove basi per i rapporti con gli altri; infatti, un'avidità ascetica o una solitudine desertica non potrebbero essere il vostro destino spirituale, poiché non si accorderebbero con il vostro svabhava che è fatto per la gioia, l'ampiezza, l'espansione, e per un movimento comprensivo della forza vitale.

Dunque, non scoraggiatevi: aspettate l'azione purificatrice di Shiva.

Nello yoga l'emozione è un elemento favorevole, ma il desiderio emotivo diventa facilmente causa di perturbazione e di ostacolo.

Rivolgete le vostre emozioni verso il Divino e aspirate alla loro purificazione; diverranno allora un aiuto sul cammino e non più causa di sofferenza.

Non sopprimere l'emozione e rivolgerla verso il Divino è la giusta via nello Yoga.

Ma essa dev'essere purificata, fondata sulla gioia e sulla pace spirituali, e capace di trasmutarsi in ananda. L'equanimità e la calma mentali e vitali, ed un'intensa emozione psichica nel cuore, possono perfettamente essere in armonia.

Mediante la vostra aspirazione, risvegliate nel cuore il fuoco psichico che sempre arde per il Divino; è il solo modo per liberare e realizzare la natura emotiva.

7. Colori, Simboli, Visioni

La frequente visione di luci come quelle che descrive nelle sue lettere è generalmente un segno che il veggente, nello stato di veglia, non è limitato dalla superficie esteriore della coscienza, ma possiede una capacità latente, che può benissimo essere sviluppata mediante l'esercizio e la pratica, capace di penetrare nelle esperienze della coscienza interiore, di cui molti sono ignari, ma che si apre con la pratica dello Yoga. Con questa apertura si diventa coscienti dei piani sottili, di esperienze e di mondi d'esistenza diversi dal nostro mondo materiale.

Per la vita spirituale ci vuole inoltre l'apertura a una coscienza intima mediante la quale si diventa consapevoli del Sé e dello Spirito, dell'Eterno e del Divino.

Il potere di visione occulta esiste in tutti, per lo più latente, spesso vicino alla superficie, qualche volta, ma assai più raramente in superficie.

Se si pratica *tratak* (Concentrazione in un punto brillante) questo potere, presto o tardi, verrà certamente, benché per certe persone vi sia qualche difficoltà e prenda tempo; coloro nei quali emerge subito hanno sempre avuto la possibilità di visione occulta vicina alla superficie, che appare alla prima pressione diretta.

I raggi che avete visto uscire dagli alberi sono sempre là, solo rimangono velati alla visione fisica. Ho detto che l'azzurro e l'oro insieme indicano la duplice presenza di Krishna e Durga-Mahakali; ma il color d'oro e il giallo hanno diverso significato.

Nell'indicazione delle forze il giallo significa la mente pensante, buddhi, e il rosa (nel vostro caso, modificato dalla luce di un vermiglio pallido) è un colore psichico; la loro combinazione significa probabilmente lo psichico nella mente.

Nell'interpretare questi fenomeni, bisogna ricordarsi che tutto dipende dall'ordine delle cose che i colori indicano in quel caso particolare. Vi è un ordine di significati nel quale sono indicati i vari dinamismi psicologici, per esempio, la fede, l'amore, la protezione. Vi è un altro ordine di significati in cui indicano l'aura o l'attività di esseri divini, Krishna, Mahakali, Radha o di esseri ultraumani; ve n'è ancora un altro nel quale i colori indicano le aure attorno agli oggetti o alle persone viventi, e tutto ciò non esaurisce la gamma delle possibilità. Una certa conoscenza, esperienza, una crescente intuizione, sono necessarie per osservare in ogni caso il vero significato. L'osservazione e un'esatta descrizione sono anche molto necessarie, poiché certe volte le persone dicono giallo quando vorrebbero dire d'oro, o viceversa; vi sono inoltre differenti possibilità di significato per differenti sfumature dello stesso colore. Se vedete un colore vicino o attorno a una persona, non significa necessariamente che sia l'aura di questa persona; può essere qualcosa d'altro vicino o attorno a lei. In certi casi può non aver nulla a che vedere con la persona o con l'oggetto che guardate, la cui funzione può soltanto servire come sfondo o punto di concentrazione, come quando vedete dei colori sul muro o guardate un oggetto lucente.

Circa il simbolismo dei colori spesso non è facile definirlo esattamente perché non è né rigido né preciso, ma complesso, variando il significato secondo il campo, le combinazioni, il carattere, le sfumature dei colori e il gioco delle forze. Un certo genere di giallo, per esempio, è considerato da molti occultisti come l'indicazione della buddhi, l'intelletto, e ha spesso quel significato, ma quando si presenta in mezzo a un gioco di forze vitali, non dev'essere interpretato sempre così, sarebbe troppo rigido.

Nel vostro caso, tutto ciò che si può dire è che l'azzurro (il particolare azzurro che avete veduto, non qualsiasi altro azzurro), indica la risposta al richiamo della Verità; il verde, o quel verde, è generalmente associato alla Vita e ad un'emanazione o azione generosa di forze, spesso di forza vitale emotiva, ed è ciò che probabilmente questi colori vogliono indicare.

Luci e colori sono sempre collegati fra di loro; i colori sono più indicativi e le luci più dinamiche. Il colore incandescente diventa luce.

Nel punto di più grande intensità, il color d'oro indica qualcosa che viene dalla Supermente oppure da una verità sovramentale o da una verità intuitiva che ha le sue origini nella Coscienza-

Verità supermentale.

La luce d'oro proviene generalmente dalla Supermente, una luce di Verità e Conoscenza (può essere a volte una Verità-Conoscenza supermentale trasformata in verità sovramentale e intuitiva). L'arancione indica spesso il potere occulto. Voi avete un forte potere di formazione creatrice (soggettiva), soprattutto, penso, sul piano mentale, ma in parte anche sul piano vitale. Questo genere di facoltà formatrice può essere utilizzato per risultati oggettivi se è accompagnato da una buona conoscenza delle forze occulte e del loro gioco; ma, lasciato a se stesso, finisce più spesso per costruirsi un mondo interiore a sé, nel quale si può vivere perfettamente soddisfatti, finché si vive in se stessi senza contatti troppo intimi con la vita fisica esteriore; ma non resiste alla prova di esperienze oggettive.

È il colore della coscienza divina (la Coscienza della Madre, luce bianca) nel vitale. L'azzurro è la mente superiore, l'oro la Verità divina. Rappresenta dunque il vitale con la luce della mente superiore, con in sé la Verità divina che emette la luce della Madre.

Vi è nella mente un ostacolo che s'infrange sotto la pressione della Forza; ed ogni volta vi è un lucore ed un movimento della Forza.

La stella è sempre una promessa della Luce a venire: la stella si trasforma in sole quando la Luce discende.

Le Luci che si vedono nella concentrazione sono luci di varie forze e poteri, e spesso luci che provengono dalla coscienza superiore.

La luce violetta è la luce della Compassione divina (karuna, Grazia), la luce bianca è la luce della Madre (la Coscienza divina) in cui tutte le altre sono contenute e attraverso la quale si possono manifestare.

Il rosso porporino è il colore del potere vitale. Il rosso dipende dal carattere del colore, poiché vi sono molti rossi; nel vostro caso può essere il colore della coscienza fisica.

La visione della Luce e la visione del Signore nella forma di Jagannath (Il Signore del Mondo) indicano entrambe che ha disposizione per lo Yoga e che vi è un richiamo del Divino al suo essere interiore. Ma la disposizione non è sufficiente; ci vuole anche la volontà di cercare il Divino, il coraggio e la costanza di seguire il sentiero. La paura è la prima cosa che bisogna rifiutare, e in seguito l'inerzia dell'essere esteriore che gli ha impedito di rispondere al richiamo.

La Luce è quella della Coscienza divina. Il proposito di questo Yoga è dapprima di venire a contatto con questa coscienza per poi vivere nella sua luce che trasformerà l'intera natura, e permetterà all'essere di vivere in unione con il Divino, e alla natura di divenire un campo per l'azione della divina Conoscenza, del divino Potere e del divino ananda.

Egli può riuscire soltanto se ne fa il supremo scopo della vita, e sia deciso a subordinare ogni altra cosa a questo fine unico. Altrimenti, può aversi unicamente una certa preparazione in questa vita, un primo contatto e qualche preliminare cambiamento spirituale in una parte della natura.

a) Significa la Forza essenziale della Madre (luce adamantina).

b) La luce adamantina procede dal cuore della Coscienza divina, ed apporta, ovunque essa vada, l'apertura alla Coscienza divina.

c) La discesa della Madre con la luce adamantina, è la sanzione del Supremo Potere al movimento in voi.

d) La luce adamantina della Madre è una luce di purezza e potere assoluti.

e) La luce adamantina è la coscienza e la forza centrali del Divino.

In ogni piano, vi è un lato oggettivo e uno soggettivo. Non soltanto il piano e la vita fisici sono oggettivi.

Quando si ha il potere di formazione di cui parlavo, la mente costruisce e stabilisce in se stessa una forma di tutto quello che le viene suggerito. Ma è un potere simile a un coltello a doppio taglio; può tentare la mente a costruire semplici immagini della realtà e a commettere l'errore di prenderle per la realtà stessa. È uno dei tanti pericoli di una mente troppo attiva.

Voi fate una formazione nella mente o nel vostro piano vitale: questo rappresenta un genere di

Guida allo yoga

creazione unicamente soggettivo; influenza solo la vostra mente o l'essere vitale. Mediante idee, forme-pensiero o immagini, potete creare un intero mondo in voi stesso o per voi stesso. Ma tutto finisce lì. Certuni hanno il potere di fare consciamente formazioni che, proiettate al di fuori, colpiscono la mente, le azioni, i movimenti vitali e la vita esteriore di altri esseri. Queste formazioni possono essere tanto distruttive quanto creative.

Vi è infine il potere di fare formazioni che diventano realtà effettive nella coscienza terrestre, nella sua esistenza mentale, vitale e fisica. È ciò che intendiamo generalmente per creazione.

Una sensazione di freschezza indica generalmente il tocco o la discesa della pace. È sentita come qualcosa di molto freddo dal vitale umano, perché quest'ultimo è sempre in un'agitazione febbrile.

Il serpente è simbolo di forza, spesso di forza ostile o avversa sul piano vitale.

Il mare è simbolo di un piano di coscienza.

La luce bianca è una manifestazione della pura forza divina, che discende da uno dei piani di verità che conducono alla Supermente.

Quando vedete un quadrato, è un simbolo di creazione completa; quando vi vedete assalito da un bufalo che si precipita su di voi ma non riesce a colpirvi, e sentite di avere scampato un grande pericolo, è una trascrizione. Qualcosa è infatti accaduto e il fallito assalto del bufalo era la trascrizione fatta dalla vostra mente, l'assalto di qualche forza ostile rappresentata dal bufalo.

La freccia è il simbolo della Forza che va verso il suo traguardo. Oro: la Verità; giallo: la mente; verde: l'energia vitale. La freccia della Verità spirituale che usa la mente e l'energia vitale.

Tutte le visioni hanno diversi significati. Questo potere di visione è molto importante per lo Yoga e non deve essere trascurato, sebbene non sia la cosa più importante, poiché la cosa che più conta è il cambiamento di coscienza. Tutti gli altri poteri, come quello della visione, dovrebbero essere sviluppati senza attaccamento, come parti e ausili nello Yoga.

Gli dèi sono Poteri che stanno al di sopra del nostro mondo e trasmettono le azioni divine.

Brahma è il Potere del Divino che sta dietro alla formazione e alla creazione.

Ganesh è il Potere che toglie gli ostacoli mediante la forza della Conoscenza.

Kartikeya rappresenta la vittoria sulle forze ostili.

Coloro che stavano con Krishna erano, in tutta apparenza, uomini come tutti gli altri. Parlavano e agivano tra di loro come uomini, e nessuno di quelli che vivevano intorno a loro pensava che fossero divini. Krishna stesso era considerato dai più come un uomo, soltanto pochi lo veneravano come una Divinità. Il fanciullo con il flauto è Sri Krishna, il Signore che è disceso dal divino ananda sulla scena del mondo; il flauto è la musica del richiamo che cerca di trasformare il gioco inferiore e ignorante della vita mortale portando e stabilendo al suo posto la Lîla (Gioco del Divino nell'universo) del suo divino ananda. Fu l'essere psichico in voi che udì e seguì il richiamo. La visione vuol semplicemente significare che quando vi aggrappate a qualsiasi cosa e cercate di appropriarvene, con un senso egoistico di possesso, per quanto meravigliosa essa sia, perde valore e diventa comune.

Le visioni che descrivete appaiono nelle prime fasi della sadhana. In quel periodo, la maggior parte delle cose che si vedono sono formazioni del piano mentale e non è sempre possibile dar loro un preciso significato, poiché dipendono dalla mente individuale del sadhaka. Ad uno stadio successivo, il potere delle visioni diventa importante per la sadhana, ma da principio, finché la coscienza non si sia sviluppata maggiormente, si deve proseguire senza dare eccessiva importanza ai particolari. L'apertura della coscienza verso la Luce, la Verità e la Presenza divine, è sempre una delle cose più importanti nello Yoga.

I sogni o le visioni sul piano vitale sono generalmente:

- 1) Visioni vitali simboliche;
- 2) Fatti che si producono realmente sul piano vitale;
- 3) Formazioni della mente vitale provenienti da chi sogna o da qualche altra persona con cui si è in contatto nel sonno o da esseri o poteri di quel piano. Non bisogna accordare troppa fiducia a

questo genere di esperienze, perché se le prime hanno un valore relativo o di suggestione, le altre due inducono spesso in errore.

1) L'apertura della scatola cranica, significa che l'essere mentale si è aperto alla Luce Divina, e le fiamme indicano che l'aspirazione piena di Luce si eleva per unire la parte mentale con ciò che sta al di sopra della mente.

2) La Luce Divina che proviene dall'alto è di vari colori. Il bianco è il divino Potere di purezza; l'azzurro, la luce della coscienza spirituale; l'oro, il colore della conoscenza supermentale o della conoscenza proveniente dai piani intermedi.

3) L'Om (d'oro) che si innalza verso il cielo, significa la coscienza cosmica supermentalizzata che si eleva verso la Coscienza trascendentale.

(1 e 2) indicano sia qualcosa che sta avvenendo attualmente, sia una potenzialità che sta cercando di materializzarsi.

(3) Simboleggia pure il processo dello Yoga che si seguirà, se questa potenzialità sarà realizzata e perseguita sino a raggiungere il suo scopo naturale.

Elementi dello Yoga
Traduzione a cura di Nata

Questo libro riunisce alcune risposte che Sri Aurobindo diede per iscritto a domande elementari sullo Yoga, postegli negli anni 1933-36.

1. Vocazione e attitudine allo Yoga

Domanda, In che modo si può sapere, prima d'incominciare lo yoga, se si è preparati ad intraprendere la via spirituale?

Risposta, Come è possibile saperlo prima di aver messo il piede sul sentiero? Si può soltanto conoscere se esiste o non esiste aspirazione, se si sente o no la chiamata interiore.

D', Avete detto che per entrare nella via dello yoga basta sapere se l'anima abbia o meno sentito la chiamata allo yoga ... Come è possibile sentirla chiaramente senza prima essere entrati nel sentiero?

R', Si tratta di sentirla o di non sentirla. Non esiste un come si può saperlo . O si sa o non si sa, si sente o non si sente. Non avete bisogno di chiedervi se siete felice, in collera o triste. Lo sapete subito.

D', Come è possibile sapere se esiste in noi una possibilità spirituale?

R', Nessuno lo sa. Quando l'anima vi trascina, vi volgete verso il Divino. È tutto.

D', Volete dirmi se esiste in me una possibilità di realizzazione spirituale?

R', è una perdita di tempo porsi una tale domanda. Una volta che siete entrato nel sentiero dello spirito, non dovete far altro che continuare ad affidarvi al potere della Madre e non alle vostre possibilità.

D', Non è forse vero che chi entra nello yoga senza essere pienamente cosciente della propria natura e delle proprie possibilità corre il rischio di cadere in difficoltà?

R', Chi possiede la piena conoscenza, o anche una conoscenza qualsiasi quando entra nel sentiero dello yoga? Tutti sono ignoranti: è lo yoga che conduce alla conoscenza.

D', Talvolta qualcuno entra nel sentiero perché sente l'aspirazione e il richiamo, che però abbandona subito dopo. Qual è la ragione? Non è forse dovuto al fatto che questo qualcuno non ha soppesato abbastanza attentamente le possibilità della sua natura prima d'iniziare il cammino spirituale?

R', Perché la sua aspirazione diminuisce o perché non rimane fedele al richiamo. Non si tratta di aver soppesato o meno. Vi ho detto che nessuno può conoscere o giudicare in anticipo.

D', Certuni dicono che, a meno che la natura non sia interamente purificata, non può esserci vero inizio dello yoga. È esatto?

R', è assurdo.

D', è vero che si può essere accettati dalla Madre solo se si hanno esperienze e realizzazioni nella sadhana ⁽¹⁷⁾, e finché non se ne hanno avute e si vive nella coscienza ordinaria non si viene accettati?

R', Perché la Madre dovrebbe rifiutarli? Cosa volete dire per accettati ?

D', Se un sadhaka non può aprirsi pienamente alla Madre a causa degli ostacoli della sua natura, può la Madre rifiutarsi di accettarlo?

R', è una domanda priva di senso. Tutti coloro che qui seguono lo yoga sono stati accettati dalla Madre, ed accettati significa essere ammessi a partecipare allo yoga, accettati quali discepoli. Ma il progresso e la siddhi ⁽¹⁸⁾ dipendono dal grado di ricettività.

17 La pratica dello yoga e della sua disciplina. Sadhaka è chi segue la sadhana.

18 Realizzazioni o poteri acquisiti nelle pratiche dello yoga.

D', Quando un sadhaka trova continuamente serie difficoltà nella sadhana e non riesce a disfarsi della natura inferiore, chi lo può aiutare a conservare la fede e a perseverare sul sentiero?

R', Chi può disfarsi completamente della natura inferiore? Tutto ciò che si può fare è aspirare, rifiutare gli impulsi inferiori e invocare il Divino affinché faccia il resto.

D', La Bhagavad Gîta dice che su molte migliaia di persone solamente qualcuna cerca il Divino e che di queste solo una o due al massimo possono raggiungerlo. È vero?

R', Se si cerca di avanzare confidando nella propria forza, poco numerosi sono coloro che possono farlo, ma diviene perfettamente possibile mediante la fede nel Divino e nella sua Grazia.

D', Qual è lo scopo finale di un sadhaka? Non è forse quello di divenire uno yogi?

R', Lo scopo finale è quello di unirsi pienamente al Divino. Quando l'unione diviene costante lo si può chiamare yogi, ma l'unione dev'essere completa. Vi sono yogi che hanno l'unione solo sul piano spirituale, altri attraverso quello mentale e il cuore, altri nel vitale. Nel nostro yoga ci si deve unire al Divino, anche con la coscienza fisica e sul piano supermentale.

2. La base

D', Quando si può dire che per un sadhaka le basi fondamentali della sua sadhana sono state gettate?

R', Quando la calma, l'equanimità ⁽¹⁹⁾ e la devozione sono saldamente stabilite, e la continuità dell'esperienza spirituale assicurata.

D', Qual è il miglior modo di stabilire la pace e l'equanimità nella natura?

R', La pace e l'equanimità sono sempre al di sopra di voi in attesa di essere chiamate a scendere nella mente, nel vitale e nel corpo. Quando qualcosa vi turba dovete rifiutarlo e anche rifiutare lo stesso turbamento.

D', La calma e l'equanimità scendono dall'alto mediante la Grazia della Madre?

R', La discesa si deve all'aspirazione e alla Grazia della Madre.

D', Qual è il vero segno che l'equanimità si è stabilita nella natura? Consiste forse nel ricevere i turbamenti che vengono dall'intimo o dall'esterno con calma perfetta e senza far nulla per porvi rimedio?

R', Consiste nel guardarli in faccia senza turbarsi e rifiutarli con calma. Che si cerchi o non si cerchi di porvi rimedio non ha importanza. Se si vuole agire contro tali turbamenti, dev'essere fatto con calma, senza collera, senza agitazione, tristezza o qualsiasi altro movimento che tormenti.

D', Quando una persona raggiunge la samata o equanimità, si può dire che è senza ego?

R', Samata non vuol dire assenza d'ego, ma assenza di desiderio e di attaccamento. Il senso dell'ego può sparire o rimanere sotto una forma sottile o densa, a seconda delle persone.

D', La discesa del Divino vuol dire discesa della Pace, della Purezza e del Silenzio?

R', Questa sarebbe una discesa parziale del Divino, non la discesa integrale.

D', Quando la Pace scende nel mio essere, sento il gioco di una forza superiore. Questa forza è diversa dalla forza della Pace?

R', La pace è la condizione per la giusta azione della Forza. La Forza e la Pace sono due diversi poteri del Divino.

D', Come si può sviluppare la capacità di ricevere la Forza divina?

R', La tranquillità di spirito è la prima condizione, per il resto valgono l'aspirazione e l'abhyasa (La pratica continua dello Yoga)

D', Qual è il senso esatto di mente calma? Significa che nessun pensiero deve attraversarla?

R', No. L'assenza di pensieri non è necessaria. Quando non vi sono pensieri è il silenzio. Si può dire che la mente è calma quando i pensieri, i sentimenti, ecc., l'attraversano senza suscitare

19 Equanimità rende la parola sanscrita samata, che significa invariabilità d'animo, tranquillità assoluta davanti ad ogni contingenza, sia questa gradevole o sgradevole.

Guida allo yoga

turbamenti; sente che i pensieri non le appartengono; li osserva senza che nulla turbi la sua quiete.

D', Qual è il vero senso di attività e passività nella sadhana?

R', Attività nell'aspirazione, nella tapasya ⁽²⁰⁾ e nel rifiuto delle forze contrarie; passività davanti alla vera azione della Forza della Madre. Questo è il giusto atteggiamento nella sadhana.

3. L'aspirazione

D', Cosa si deve intendere per aspirazione spirituale?

R', L'aspirazione verso le cose dello spirito, verso l'esperienza e la realizzazione spirituali, verso il Divino.

D', Volontà e aspirazione sono la stessa cosa?

R', Certamente no. L'aspirazione è un'invocazione al Divino, la volontà è la pressione di una forza cosciente sulla Natura.

D', La preghiera è la stessa cosa dell'aspirazione?

R', è un'espressione dell'aspirazione o può esserlo. Vi sono preghiere che esprimono soltanto un desiderio, per esempio, quando si prega per avere la ricchezza, il successo mondano, eccetera.

D', Qual è la differenza fra aspirazione e apertura?

R', Non c'è nessun rapporto fra le due, salvo che l'aspirazione produce l'apertura. Apertura vuol dire che la coscienza si apre alla Verità o al Divino a cui fino a quel momento era chiusa. Indica uno stato di ricettività. L'aspirazione è un richiamo che si sente nell'essere, non un'apertura.

D', L'aspirazione che proviene dal vitale è della stessa natura di quella che viene dal cuore?

R', No. L'aspirazione vitale è dinamica, è un richiamo della Forza di Vita. Quella del cuore può essere emotiva o psichica.

D', Il potere d'aspirazione varia secondo i sadhaka e la loro natura?

R', No. L'aspirazione è lo stesso potere per tutti; differisce soltanto in purezza, intensità e scopo.

D', Una persona dalla volontà debole può fare progressi mediante la sola aspirazione?

R', No. Essa deve aumentare il proprio potere di volontà o fare appello a una Forza superiore perché lo faccia in sua vece.

D', Se la volontà è debole, il suo potere può essere aumentato mediante l'aspirazione?

R', Sì. È possibile, se ci si rivolge alla Volontà divina.

D', Perché l'aspirazione è a volte lenta e a volte rapida?

R', è così in tutti, la natura non può sempre procedere a grandi passi.

D', Ci viene richiesto di mantenere un'aspirazione continua. Perché dunque, se la natura non può avanzare sempre a grandi passi?

R', Se la vostra aspirazione non è costante, la natura ricadrà nei vecchi moti inferiori.

D', Se il sadhaka non è portato verso un'intensa aspirazione, e se d'altra parte gli ostacoli della sua natura gli offrono grande resistenza, può avanzare ugualmente nella sua sadhana?

R', Immagino che non potrà avanzare che lentamente.

D', Quando il sadhaka non riesce ad aspirare e non ha esperienze spirituali, cosa deve fare per seguire la sadhana?

R', Deve mantenere vivo nella sua mente il ricordo della Madre, rimanere tranquillo e chiamare a sé la Forza di Lei.

D', è possibile per un sadhaka realizzare pienamente il Divino, sin dai primi momenti, mediante il potere dell'aspirazione?

R', Se l'essere psichico è completamente puro e se esiste una vera aspirazione spirituale, è possibile, anche se raro.

D', Sento che l'aspirazione aumenta grazie alla Volontà e alla Grazia della Madre. Non è così?

20 La pratica di una disciplina e, in generale, di austerità per uno scopo determinato.

R', Sì, ma soltanto se aspirate.

D', Mi avete richiesto di aspirare incessantemente. Ma vedo che è la Forza della Madre che mantiene viva questa aspirazione, che la fortifica e l'aumenta. Qual è dunque lo sforzo personale da compiere?

R', è vero che la Forza della Madre aspira in voi, ma se non vi è consenso da parte della coscienza personale, la Forza non può agire. Se questa coscienza personale cerca costantemente il Divino ed accetta la sua azione, l'aspirazione e l'azione della Forza divengono continue.

D', Non è forse vero che la coscienza personale dei sadhaka è messa in moto dalla Madre e che tutte le sue azioni vengono da Lei dirette?

R', Allora, se la vostra coscienza personale compie movimenti falsi, è alla Madre che si deve imputarne la responsabilità?

D', Se l'essere superiore di un sadhaka non è aperto alla azione della Madre, non è forse vero che la Madre agisce nel suo essere inferiore facendogli commettere errori in modo che la sofferenza che ne deriva gli insegna a volgere verso di Lei il suo essere superiore?

R', La Madre non spinge gli esseri a commettere errori; è la Prakriti (La Natura, l'energia attiva ed esecutiva del cosmo) che lo fa, se il Purusha (L'Anima o Sé silenzioso che osserva senza intervenire) non rifiuta il proprio consenso.

La Madre non è la Prakriti inferiore, ma è la Shakti (Il Potere divino, la Forza cosciente del Divino.) divina, e il suo lavoro è di premere sulla Natura inferiore per cambiarla. Potrete dire che sotto questa pressione, la Prakriti inferiore inciampa, non può rispondere perfettamente e di conseguenza commette degli errori. Non è quindi la Madre che vi spinge a compiere movimenti falsi o che li fa in voi, se tale è il vostro modo di credere rischiate di assecondare questi movimenti o la loro continuazione.

D', Ma non è forse vero che la stessa Prakriti viene dal Divino? In tal caso non è essa stessa un potere e una parte della Madre divina?

R', Tutto viene dal Divino, ma la Prakriti inferiore è un potere dell'Ignoranza, non un potere della Verità, è soltanto una mescolanza di verità e di menzogna. La Madre non rappresenta il Potere dell'Ignoranza, ma il Potere che è qui per toglierci dall'Ignoranza per condurci alla Verità.

D', In che modo il mio sforzo personale dev'essere diretto per favorire l'azione della Madre?

R', Mediante un'apertura e un consenso sempre più grandi per le vere cose: la Pace, la Luce, la Verità, la Felicità (ananda). Mediante il rifiuto dei falsi movimenti quali la collera, la menzogna, la cupidigia, eccetera.

D', Quali sono gli ostacoli che impediscono a un sadhaka di accettare integralmente l'azione della Madre sulla propria natura?

R', L'ostinazione, l'egoismo, le passioni vitali, l'amor proprio, i desideri personali, eccetera.

D', Se una persona possiede una vera aspirazione, è vero che il Divino ne fa uno strumento valido e scende in essa anche se ha una mente limitata e ignorante?

R', Sì, se la mente non è meschina, troppo limitata e soddisfatta della propria limitazione.

D', Che vuol dire soddisfatta della propria limitazione ?

R', Gli uomini amano le loro limitazioni; sono attaccati alle loro idee, alle loro opinioni, alle loro preferenze e ai loro limitati sentimenti, si turbano, s'irritano o incominciano a dubitare quando qualcosa tenta di ampliare il loro spirito, ecco cosa voglio dire con soddisfatta della propria limitazione .

D', Certuni dicono che un erudito in possesso di un'intelligenza bene sviluppata compie progressi più rapidi nella sadhana di una persona senza istruzione e dall'intelligenza non molto sviluppata, anche se l'aspirazione è identica in ambedue. È vero?

R', Non esiste nessuna regola di questo genere. È preferibile che la mente sia forte e sviluppata, ma l'erudizione non crea necessariamente una mente forte e sviluppata.

D', Voi dite che l'erudizione non crea una mente forte e sviluppata. In che modo diviene allora forte e sviluppata se non mediante l'erudizione?

Guida allo yoga

R', Lo diviene automaticamente grazie alla volontà di sapere correttamente, ampiamente e mediante una ricettività flessibile alla verità.

D', Per ricevere la Grazia divina è necessario che una persona dallo spirito debole e limitato si sforzi di renderlo forte e sviluppato, o può affidare alla Grazia stessa il compito di prepararlo per la sua discesa?

R', Dipende dalla persona. Una mente debole e limitata rappresenta un ostacolo per la sadhana, ma il sadhaka può sforzarsi di renderla più ampia. Se il cuore è forte e vero, e l'essere psichico attivo, può affidarsi alla Forza divina perché lo faccia nel corso dello yoga.

D', è necessario per un sadhaka leggere libri che lo aiutino a educare la mente e a sviluppare la sua cultura?

R', Non è attraverso la lettura che può farlo, ma tentando di pensare e vedere chiaramente. La lettura è qualcosa di assolutamente secondario. Si possono leggere migliaia di libri e rimanere fondamentalmente limitati e stupidi.

D', è vero che la satsanga (La compagnia di santi uomini) crea e aumenta l'aspirazione per il Divino?

R', Sì.

4. Sincerità

D', è vero che soltanto attraverso il potere di un'assoluta sincerità si può avere la trasformazione integrale e raggiungere la Verità supermentale?

R', Sì.

D', La Madre ha detto: Se non siete sinceri non incominciate lo yoga . Ciò vuol dire che, se una volta incominciato ci si accorge di non essere completamente sinceri, si deve abbandonare lo yoga?

R', No. Solamente nel caso in cui si è fondamentalmente insinceri.

D', In che modo un sadhaka può sapere se è fondamentalmente insincero?

R', Se vede che è pieno d'ego, che fa la sadhana soltanto per scopi egoistici e che non è veramente orientato verso il Divino.

D', è possibile per un sadhaka sbarazzarsi dell'insincerità fondamentale?

R', Lo può, se ne diviene consapevole e desidera sinceramente sbarazzarsene.

D', Come può un sadhaka sapere se si accresce la sua sincerità?

R', Deve osservarsi e vedere se risponde unicamente alle forze divine oppure a quelle dell'ego e del desiderio, accettandole e favorendole.

D', è vero che se un sadhaka è completamente sincero può fare rapidi progressi anche se la devozione è carente?

R', Se è sincero avrà certamente devozione. La sincerità nello Yoga significa che si risponde al solo Divino, cosa che non può esser fatta senza devozione.

D', Qual è il giusto atteggiamento per seguire il sentiero fino al momento in cui sia realizzata la Verità supermentale?

R', La condizione psichica, la sincerità e la devozione verso la Madre.

D', Confessare le proprie debolezze al Divino o ad altri, è indice di sincerità?

R', Perché ad altri? Si devono confessare al Divino.

D', Ma se si fa del male a qualcuno, non è forse necessario dirglielo? Basta dirlo al Divino?

R', Se concerne altre persone, si può fare.

D', Che devono fare i sadhaka per evitare di essere ingannati dalle forze della menzogna?

R', Devono essere sempre sinceri, tutto dipende da questo.

D', Per quanto tempo i sadhaka devono vivere nella disciplina?

R', Almeno sino a che non raggiungano la realizzazione.

D', Significa quindi che devono vivere nella disciplina sino alla completa realizzazione?

R', Almeno finché non ottengano una realizzazione fondamentale che impedirà loro di agire secondo la fantasia mentale o l'ego vitale.

D', Che cosa dobbiamo intendere per realizzazione fondamentale ? Ci si riferisce alla condizione di quei sadhaka completamente trasformati e sottomessi al Divino?

R', Questa è la realizzazione integrale. Se sono completamente trasformati non c'è più bisogno di sadhana.

D', Che vuol dire fantasia mentale ?

R', Quando la mente segue le proprie idee per l'attaccamento al piacere che ne riceve, senza preoccuparsi della Verità.

D', è possibile per i sadhaka, che non si sono sbarazzati della loro fantasia mentale e del loro ego vitale, di ottenere almeno una realizzazione parziale?

R', No. Devono sottomettersi al Divino.

D', Basta sbarazzarsi della fantasia mentale e dell'ego vitale per raggiungere la realizzazione fondamentale?

R', No. Ci si deve sottomettere; l'essere psichico deve prendere la supremazia e controllare la mente e il vitale.

5. La fede

D', Qual è la differenza tra fede, credenza e fiducia?

R', La fede è un sentimento che pervade l'essere. La credenza è mentale. Aver fiducia significa affidarsi a una persona o al Divino o essere certi del risultato dei propri sforzi e della propria ricerca.

D', Cosa vuol dire avere una fede cieca ?

R', La frase non ha un vero senso. Suppongo che voglia dire che si crede senza bisogno di prove, ma la conclusione che si ottiene mediante una prova non è fede, ma una conoscenza o un'opinione mentale. Si possiede la fede prima di avere prove o conoscenza ed è questa la fede che conduce alla conoscenza o all'esperienza. Non esistono prove dell'esistenza di Dio, ma se si ha fede in Lui si può arrivare all'esperienza del Divino.

D', Qual è la differenza fra la fede psichica, la fede mentale, la fede vitale e quella fisica?

R', La fede mentale combatte i dubbi e vi aiuta ad aprirvi alla vera conoscenza. La fede vitale impedisce gli attacchi delle forze ostili o le mette in fuga. Vi aiuta inoltre ad aprirvi alla vera azione e volontà spirituali. La fede fisica vi mantiene saldo in ogni oscurità, inerzia o sofferenza e vi aiuta ad aprirvi alla vera coscienza. La fede psichica vi apre al contatto diretto col Divino; vi aiuta ad ottenere l'unione e la sommissione.

D', Cosa vuol dire fede dinamica? La fede non è forse dinamica per natura?

R', La fede può essere piena d'inerzia (tamas) e perciò inefficace. Per esempio, la fede che dice: Credo che la Madre farà tutto; io non farò nulla. Quando Lei vorrà mi trasformerà . Questa fede non è dinamica, ma statica e inerte.

D', Dopo aver raggiunto la fede e la sommissione integrali si deve aspettare molto per avere le esperienze superiori offerte dalla Grazia divina?

R', Se la fede e la sommissione sono complete in tutte le parti dell'essere, non è possibile che non vi sia l'esperienza.

6. La sommissione

D', è possibile trasformare l'essere senza la sommissione?

R', Se non vi è sommissione, l'intero essere non può essere trasformato.

D', Quando per un sadhaka ha inizio la vera sommissione?

R', Quando vi è una vera offerta di sé.

Guida allo yoga

D', Come si effettua la vera offerta di sé?

R', Rifiutando di seguire l'ego e i desideri. L'ego e i desideri impediscono la sommissione.

D', Qual è il segno che indica che la determinazione del sadhaka di sottomettersi al Divino ha risultati pratici nella vita?

R', Quando è pieno di un'obbedienza che non discute, un'obbedienza senza ribellioni, senza pretese, che non impone condizioni e che risponde a tutte le sollecitazioni divine rifiutando tutte le altre.

D', Non è forse vero che anche dopo aver deciso ripetutamente di sottomettersi, le vecchie abitudini bloccano il cammino della vera realizzazione?

R', Certamente. È sempre così finché la sincerità, la purezza e la sommissione non siano complete.

D', Qual è il mezzo più potente per rendere rapidamente efficace la risoluzione di sottomettersi?

R', La sincerità assoluta.

D', Quando il Divino s'incarica completamente della sadhana e la compie per il sadhaka?

R', Quando questi abbandona l'ego.

D', In che modo il Divino prende in mano il peso della sadhana?

R', Quando la Forza divina compie tutto lo yoga e tutti i movimenti ad esso inerenti, mediante un'azione diretta di cui il sadhaka è pienamente consapevole.

D', In che modo si viene a sapere che il Divino si è incaricato della sadhana?

R', Lo si sente.

D', Il segreto centrale della Bhagavad Gîta consiste nell'abbandonarsi al Divino mediante il rifiuto di tutti i dharma ⁽²¹⁾, sarva dharman parityajya . Qual è il senso di sarva dharman ?

R', Tutte le formazioni basate sulle preferenze mentali, i desideri vitali, gli attaccamenti dell'essere fisico alle proprie abitudini.

D', è possibile per un sadhaka rifiutare tutti i dharma sino dall'inizio della sadhana?

R', No, ci vuole tempo, ma la volontà di abbandonarli dev'essere presente.

D', Per offrire tutti i movimenti della natura al Divino è necessario osservarli. Come si può rendere vero e completo il potere di osservazione?

R', Osservandosi con attenta vigilanza affinché nulla sfugga all'osservazione di se stessi, e mediante l'aspirazione a un più grande potere di visione sino a renderlo completo.

D', Qual è la differenza fra sommissione attiva e sommissione passiva?

R', La sommissione attiva è quando associate la vostra volontà alla Volontà divina, rifiutando tutto ciò che non è divino con l'accettazione di tutto ciò che lo è. La sommissione passiva è quella che abbandona tutto nelle mani del Divino, poco numerosi sono però quelli che vi riescono, in quanto nella pratica si finisce per abbandonarsi alla natura inferiore sotto il pretesto di abbandonarsi al Divino.

D', La Madre offre spesso un fiore che è simbolo di minuziosa e particolareggiata sottomissione . Cosa vuol dire?

R', La sommissione in tutti gli atti e in tutti gli aspetti dell'essere.

D', è vero che un sadhaka deve molto soffrire prima che la sincerità e la sommissione siano complete?

R', Non vi è sofferenza se il suo atteggiamento è vero, ma deve affrontare le difficoltà.

D', Nelle Conversazioni la Madre dice che se l'essere centrale è sottomesso, la difficoltà principale sparisce. Qual è l'essere centrale? è l'essere psichico?

R', L'essere centrale è il Purusha. Se si sottomette, tutto il resto può essere allora offerto al Divino e l'essere psichico può assumere la posizione di primo piano.

D', Qual è la funzione del Purusha che voi dite essere l'essere centrale? Dov'è situato?

R', Il Purusha è l'essere cosciente che sostiene tutta l'azione della Natura. Non ha sede fissa, ma

21 Legge dell'essere; principio fondamentale dell'attività.

come essere centrale si trova generalmente al di sopra dell'adhara (Involucro fisico), diviene anche l'essere mentale, vitale, fisico e psichico.

D', Il Purusha è l'anima dell'uomo?

R', No, l'anima dell'uomo è l'essere psichico.

D', Quanto tempo impiega il Purusha per abbandonarsi completamente al Divino?

R', Non vi è regola fissa.

D', In che modo si può far sì che il Purusha si abbandoni completamente al Divino?

R', Mediante l'aspirazione e la Grazia divina.

D', è il Purusha che permette all'azione della Forza e alla Grazia della Madre di operare nell'essere?

R', Sì.

D', Tutti gli esseri (mentale, vitale, fisico e psichico) sono sotto l'influenza del Purusha?

R', In un certo senso, presiede su tutti.

D', Se il Purusha non acconsente all'azione della Grazia della Madre, impedisce agli altri esseri di riceverla o di sentire la Grazia che agisce per la trasformazione?

R', No, il Purusha si tiene spesso indietro e permette agli altri esseri di acconsentire o di sentire in sua vece.

D', Quando un sadhaka sente che la Grazia della Madre scende in lui, ciò è dovuto al consenso della Madre?

R', Che volete dire per consenso? La Grazia della Madre discende per volontà della Madre stessa. Il Purusha può accettarla o rifiutarla.

7. L'amore

D', L'amore psichico può, mediante il suo potere, raggiungere la Verità Suprema?

R', Certamente.

D', In che modo si può sapere se si ha un completo amore psichico per il Divino?

R', Dall'assenza dell'ego, dalla purezza di devozione, dalla sommissione e dall'abbandono al Divino.

D', L'amore psichico si volge sempre verso il Divino?

R', Talvolta si volge verso l'essere umano, ma non raggiunge mai la piena soddisfazione sino a che non si volge verso il Divino.

D', L'amore psichico non è la stessa cosa dell'Amore divino?

R', No. Vi è un amore psichico umano, ugualmente caratterizzato dall'assenza dell'ego, dalla fedeltà e dal dono di sé a un essere umano.

D', Quando l'amore umano incomincia a volgersi in amore psichico, può condurre all'Amore divino?

R', Si può passare dall'uno all'altro.

D', L'Amore divino può esprimersi attraverso le emozioni umane?

R', Come è possibile che l'Amore divino si esprima in tal modo? Diverrebbe umano, non più divino. Se volete dire che vi è qualcosa di corrispondente, ma di molto più grande, nell'Amore divino, è possibile.

D', Se l'essere psichico influisce sull'amore umano, si può realizzare la verità spirituale?

R', No, se ne ha qualche vago accenno, non si realizza.

D', Non è forse l'Amore divino che spinge a intraprendere lo yoga?

R', No, può darsi che l'amore umano si volga verso il Divino, ma lo yoga inizia sotto la spinta di molti moventi e non soltanto sotto quelli dell'amore.

D', Non vi sono emozioni nell'Amore divino?

R', Vi è un intenso sentimento, ma non quello che gli uomini chiamano emozione, in quanto

Guida allo yoga

quest'ultima è superficiale e passeggera. L'intensità dell'Amore divino non crea perturbazioni in nessuna parte dell'essere.

D', L'emozione è l'espressione della Felicità (ananda)?

R', Come sarebbe possibile all'emozione esprimere l'ananda? L'emozione può essere il risultato di un tocco di ananda nella coscienza, ma non esprime l'ananda. L'ananda si esprime da se stesso.

D', Qual è il vero modo di manifestare l'Amore divino?

R', Volgersi verso il Divino con una sempre più grande assenza d'ego.

D', è possibile ricevere l'Amore divino prima della trasformazione integrale?

R', Solo in parte.

D', L'amore è il solo potere dello psichico o ve ne sono altri?

R', Vi sono molti poteri nell'essere psichico, la fede, la visione psichica, gratitudine verso il Divino, il fuoco dell'aspirazione e molti altri ancora.

D', Vi è abhiman (Orgoglio, fierezza) nell'amore psichico?

R', No, l'abhiman è puro egoismo.

D', Il comune amore umano non è forse un riflesso dell'amore psichico?

R', Certamente no. L'amore umano è vitale, emotivo, fisico e sempre egoista, una forma d'amore verso se stessi. L'elemento psichico vi partecipa in minima parte, salvo qualche eccezione.

D', Può esserci una manifestazione di amore psichico nell'essere fisico?

R', è possibile, ma dev'essere senza colorazione sessuale.

D', Negli animali esiste l'amore psichico?

R', Il loro amore sessuale è fisico-vitale. Nelle specie superiori vi è un elemento psichico. Certi animali hanno per l'uomo un'affezione psichica.

D', In che modo si può distinguere fra la bhakti (Devozione) psichica, la bhakti mentale e quella vitale che si ha per la Madre?

R', La bhakti psichica è fatta d'amore e di dono di sé senza nulla chiedere in cambio; la bhakti vitale, dalla volontà di essere posseduti dalla Madre e di essere i suoi servitori; la bhakti mentale si esprime mediante la fede e l'accettazione senza riserve di tutto ciò che la Madre è, dice e fa.

Tuttavia, questi non sono che i segni esteriori. Le diverse forme di bhakti si distinguono per il carattere interiore, visibile, ma che non può essere espresso a parole.

D', Nel nostro yoga non vi è posto per la bhakti mentale e vitale?

R', Chi ha detto di no? Finché la devozione è vera qualsiasi bhakti ha il suo posto.

D', La bhakti psichica non è forse la stessa cosa che la perfetta devozione?

R', è alla base della perfetta devozione.

D', Qual è la differenza fra l'emozione psichica e la bhakti psichica?

R', La bhakti è un'emozione psichica, un sentimento psichico diretto verso il Divino, il Guru, eccetera.

D', Cosa si deve intendere per prem bhakti? In che differisce dalla semplice bhakti?

R', Suppongo che sia la bhakti avente l'amore quale base; può esserci una bhakti d'adorazione, di sommissione, di riverenza, di obbedienza, ecc., ma senza amore.

D', Provo spesso l'aspirazione di vedere tutto nella Madre e la Madre in tutto. Si realizzerà?

R', Vedere tutto nella Madre e la Madre in tutto è un'esperienza necessaria nello yoga. Non c'è ragione perché non possa avverarsi.

D', Sento spesso la forte sensazione di essere molto lontano dalla Madre. Perché?

R', è l'essere fisico o esteriore che ha questa sensazione perché la sua ignoranza gli impedisce di sentire l'intimità con la Madre.

D', Come superare questa sensazione?

R', La Madre è sempre vicina e nel vostro intimo. La mente deve aggrapparsi tenacemente a questa conoscenza. È l'oscurità della mente e del vitale che non la vede e non la sente.

D', Qual è il miglior sistema per mantenere rapporti armoniosi e di buona volontà con gli altri?

R', Nella vita dello yoga, solo l'essere psichico può farlo. La mente e il vitale arrivano ad

intendersi soltanto con chi ha una certa affinità mentale o vitale, ma non è il vero modo.

D', Se al mio amore si associa una richiesta, non è amore vitale? (22)

R', Sì, è la natura dell'amore vitale che si basa sul desiderio, sul senso di esigere o di possedere; l'amore psichico si fonda sul dono di sé.

D', Se tu mi ami io ti amerò non è forse l'espressione di un amore vitale?

R', Sì, di un amore che mercanteggia.

D', Anche se tu mi odi, ti amerò . Può essere anche questa l'espressione di un amore vitale?

R', Sì, di un certo tipo di amore vitale, ma anche di un certo tipo di amore psichico.

D', Ti amerò nella stessa misura in cui tu mi ami . Che tipo di amore si esprime con questa formula?

R', Non è affatto amore, ma un volgare mercanteggiare.

8. L'apertura psichica

D', Nelle sue Conversazioni , la Madre parla di un fuoco che arde nella profonda intimità del cuore. Questo fuoco è l'essere psichico?

R', Il fuoco non è un essere, è il fuoco psichico una condizione d'intensa aspirazione.

D', Dov'è situato l'essere psichico, l'anima?

R', Profondamente nell'intimo, dietro il centro del cuore.

D', La Madre dice talvolta che l'essere psichico di questa o quella persona è buono. Ma l'essere psichico, essendo una particella del Divino, non può essere che buono. Perché la Madre fa una simile distinzione?

R', L'essere psichico è cosa in continuo sviluppo; in certi lo sviluppo è tale da permetter loro di superare facilmente la resistenza mentale e vitale; in altri è meno sviluppato e trova maggiori difficoltà.

D', Il potere dello yoga non incomincia dapprima con l'essere psichico per poi trasformare rapidamente la mente?

R', Non necessariamente. Nella maggior parte delle persone agisce prima nella mente. Soltanto quando l'essere mentale e quello vitale hanno raggiunto un certo grado di cambiamento preliminare, l'essere psichico è pronto a venire in primo piano.

D', L'essere psichico può manifestarsi direttamente senza l'aiuto dell'essere mentale, vitale e fisico?

R', La mente, il vitale e il corpo sono gli strumenti della manifestazione. Beninteso, l'essere psichico può di propria iniziativa manifestare qualcosa interiormente o sul suo stesso piano, ma per farlo sul piano fisico deve inevitabilmente appoggiarsi alle altre parti dell'essere, in quanto strumenti della manifestazione.

D', è possibile che l'essere psichico venga in primo piano senza che la mente e il vitale siano cambiati?

R', No. Se non sono trasformati impediscono all'essere psichico di farsi avanti.

D', Qual è la differenza fra coscienza spirituale e coscienza psichica?

R', Lo Spirito è la coscienza situata al di sopra della mente, l'Atman o Sé sempre unito al Divino, la coscienza spirituale è sempre unita al Divino, o almeno sempre in contatto con Lui. L'essere psichico è una scintilla del Divino che è in ogni cosa e, a mano a mano che l'individuo si sviluppa, cresce in lui e si manifesta come essere psichico; è l'anima che cerca il Divino e la Verità e che risponde al Divino e alla Verità in qualsiasi momento o luogo in cui li incontra.

D', Qual è la differenza fra il Divino e lo Spirito?

R', Il Divino è dovunque, anche nell'Ignoranza. Non è soltanto lo Spirito, ma è reperibile nella

22 Le risposte che seguono furono date dalla Madre.

Guida allo yoga

mente, nel vitale e nel corpo. Lo Spirito è ciò che si tiene dietro la mente, il vitale e il corpo.

D', Vi sono molti piani psichici?

R', No, uno solo.

D', Se l'essere psichico è insufficientemente sviluppato, la persona riesce a superare le difficoltà fondamentali della sua natura?

R', Non può farlo mediante la propria forza, ma lo può col sostegno della Grazia divina.

D', è vero che se l'essere psichico viene in primo piano, tutti i dubbi e tutte le difficoltà possono essere rapidamente annientati?

R', Sì.

D', Come far venire in luce l'essere psichico? Può essere fatto evitando i falsi movimenti?

R', è il modo negativo; quello positivo è l'obbedienza, la devozione e la sommissione al Divino.

D', è possibile portare in primo piano l'essere psichico e mantenervelo rendendo plastica la coscienza fisica?

R', No, è piuttosto un risultato dello sviluppo spirituale e psichico che agisce sulla coscienza del corpo.

D', Provo in questi giorni un accoramento assai intenso che mi fa versare lacrime. Non vi è inquietudine né turbamento; ma piuttosto gli si associa un senso di purezza, di calma e di profonda gravità. È ciò che viene chiamato l'accoramento psichico?

R', Sì, esiste un accoramento psichico che si esprime in tal modo, ma le lacrime psichiche non sono necessariamente dolorose, vi sono lacrime di emozione e di gioia.

9. Esperienze e visioni

D', Qual è, nel nostro yoga, la differenza fra concentrazione e meditazione?

R', La concentrazione si ha quando la coscienza è stabilmente fissata su un particolare stato (sulla pace, per esempio) o su un movimento (l'aspirazione, la volontà, l'azione per mettersi in contatto con la Madre). La meditazione si ha quando la mente interiore osserva le cose per giungere alla vera conoscenza.

D', Voi avete scritto: La Madre è sempre immersa in una coscienza concentrata nel suo essere interiore .

Cosa vuol dire coscienza concentrata ?

R', La coscienza superiore è una coscienza concentrata, essa è concentrata sull'Unità divina e sull'esecuzione della Volontà divina.

Non si disperde, non si precipita alla ricerca di questa o quell'idea mentale o di questo o quel desiderio vitale o bisogno fisico come lo fa la comune coscienza umana. Questa coscienza concentrata non è invasa da mille pensieri, impulsi o sentimenti fortuiti, ma è padrona di se stessa, concentrata e armoniosa.

D', Qual è il segno di una meditazione ben riuscita?

R', La meditazione riesce veramente quando si entra in una coscienza profonda o superiore o quando questa coscienza discende in noi.

D', è vero che senza la meditazione è impossibile avere esperienze superiori?

R', La meditazione le rende più facili, ma vi sono molti sadhaka che hanno esperienze senza essersi mai seduti a meditare. Allora, perché dire impossibile?

D', Sedersi in asana produce un effetto favorevole sulla meditazione?

R', L'effetto è di fortificare le forze vitali e specialmente di consolidarle nel corpo.

D', I sadhaka hanno tutti esperienze e realizzazioni simili nel corso del loro sviluppo, oppure queste variano col variare della natura del sadhaka?

R', C'è qualcosa che è comune in tutti, le cose essenziali sono possibilità comuni a tutti, ma ciascuno sviluppa, secondo la propria natura, ciò che può nel modo che può.

D', Qual è la differenza fra l'esperienza, la realizzazione e la siddhi?

R', L'esperienza è una parola che può applicarsi a quasi tutto ciò che avviene nello yoga; solo che, quando qualcosa si stabilisce definitivamente, non è più un'esperienza ma una parte della siddhi; per esempio, l'andare e venire della pace è un'esperienza; quando si fissa e non se ne va più, è una siddhi. La realizzazione è diversa; essa ha luogo quando l'oggetto della vostra aspirazione diviene reale per voi. Per esempio, voi avete l'idea del Divino in tutto, ma non è altro che un'idea, un modo di credere; quando invece sentite e vedete il Divino in tutto, è una realizzazione.

D', Qual è la differenza fra visione, esperienza e realizzazione?

R', Quando vedete la luce, è una visione; quando sentite che la luce scende in voi, è un'esperienza; quando la luce si stabilisce in voi e vi porta l'illuminazione e la conoscenza è realizzazione. Generalmente, le visioni sono anche chiamate esperienze.

D', Qual è la differenza fra le visioni del piano vitale e quelle del piano spirituale?

R', Le visioni non vengono dal piano spirituale, ma da quello del fisico sottile, del vitale, della mente, dello psichico, o dai piani al di sopra della Mente. Ciò che viene dal piano spirituale è l'esperienza del Divino, per esempio l'esperienza del Sé dovunque, del Divino in tutto, eccetera.

D', è possibile avere esperienze superiori prima che la natura sia trasformata?

R', Sì, ma in tal caso non cambiano la natura perché non sono che esperienze della coscienza interiore nel suo stesso campo, ma nessuna vera perfezione è possibile.

D', Molti hanno spesso sogni e visioni del piano vitale. È un'indicazione del loro sviluppo spirituale superiore?

R', No. Molti li hanno senza essere minimamente spirituali.

D', I sogni e le visioni del piano vitale sono un aiuto per lo sviluppo psichico e spirituale?

R', No. Giovano ad uno sviluppo oltre la comune e limitata coscienza fisica, e alla conoscenza delle cose velate e delle forze che mettono in moto l'essere. A meno di conoscere le cose dei piani mentali e vitali, non si può ottenere una completa conoscenza di sé.

D', è possibile essere spiritualmente sviluppati senza possedere nessuna visione psichica?

R', Che volete dire per visione psichica? Delle visioni? La visione psichica della Verità, la percezione psichica? Ci si sviluppa mediante la conoscenza e l'esperienza spirituali che vengono da oltre la mente oppure mediante le esperienze psichiche che vengono dall'intimo, sono queste le due principali fonti di sviluppo. Ma è ugualmente necessario svilupparsi mediante le esperienze mentali e vitali interiori; le visioni e i sogni hanno molta importanza in questo campo. Una data cosa può predominare in un sadhaka ed altre in un altro; ciascuno si sviluppa secondo la propria natura.

D', C'è differenza tra esperienza e conoscenza?

R', Quando avete un sogno simbolico, è un'esperienza; quando sapete ciò che vuol dire, è conoscenza.

D', Quando avrò una conoscenza così chiara da permettermi di comprendere le mie visioni e le mie esperienze?

R', Quando, mediante la pratica e l'intuizione, incomincerete a capire il senso che prendono le cose nei diversi piani. Si deve divenire più coscienti e più osservatori. È tutto.

10. Il lavoro

D', Il lavoro non è forse necessario al progresso di coloro che vengono all'Ashram per fare la sadhana sotto la protezione della Madre?

R', Devono lavorare.

D', Devono chiedere il lavoro alla Madre o aspettare che Essa glielo offra?

R', Se sono in possesso del vero spirito lo chiederanno.

D', Vedo che all'Ashram se c'è un lavoro da fare, i sadhaka dicono generalmente: Lo farò se la Madre mi chiede di farlo. Molto lavoro rimane in tal modo senza esser fatto in nome della Madre.

Guida allo yoga

È questo un segno di sincerità?

R', Se è in accordo con le precise istruzioni della Madre va bene, ma se è semplicemente una scusa per non fare qualcosa che dev'esser fatto, la cosa è diversa. Tutto dipende dai casi, dal discernimento e dal buon senso che non è mai lo stesso in tutti. Una persona può credere che è bene fare una cosa ed un'altra può vederla in modo diverso.

D', Se un sadhaka è incapace di meditare, può progredire nella sua sadhana soltanto attraverso il lavoro?

R', Sì, se lo fa con spirito di consacrazione e si apre alla coscienza e alla forza della Madre.

D', Se una persona diviene membro dell'Ashram e fa il lavoro che la Madre gli ha dato, ma si trova spesso in cattive condizioni, vuol forse dire che non è un vero sadhaka e non svolge il suo lavoro nel vero spirito di consacrazione?

R', Ciò dipende dal sadhaka. Nessuno può essere sempre in buone condizioni; il problema non è questo. Se è fondamentalmente sincero nel suo lavoro e nella sadhana, è un sadhaka, ma se lavora semplicemente perché deve lavorare o se lo fa secondo uno spirito egoista, non si può dire che lo faccia con spirito di consacrazione.

D', Credo che l'Ashram di Sri Aurobindo sia un luogo divino e che il lavoro che qui si svolge sia la forza divina a dirigerlo. La stessa atmosfera dell'Ashram impegnerà chi lavora a farlo nel dovuto spirito di consacrazione, quale strumento nelle mani della Madre. Questa mia fede è vera?

R', Può darsi che esista un potere nell'atmosfera dell'Ashram ed effettivamente esiste, ma l'accettazione interiore da parte dell'individuo è ugualmente necessaria.

D', Il lavoro è indispensabile allo sviluppo della coscienza spirituale e per la realizzazione della Verità supermentale?

R', Il passaggio dalla coscienza comune a quella spirituale può essere effettuato sia mediante la meditazione sia mediante il lavoro consacrato o ancora attraverso la bhakti per il Divino. Nel nostro yoga, che mira non soltanto a una pace immobile o a perdersi in essa, ma a un'azione spirituale dinamica, il lavoro è indispensabile. La Verità supermentale è un'altra cosa; essa dipende esclusivamente dalla discesa del Divino e dall'azione della Forza suprema, e non è limitata a un metodo o a una regola qualsiasi.

D', è possibile per il sadhaka realizzare la Supermente mediante il lavoro?

R', Sì, se l'atteggiamento è quello della vera coscienza.

D', La Madre ha detto: L'illusione dell'azione è una delle più grandi illusioni della natura umana. Cosa vuol dire in questo caso illusione?

R', Illusione è quando si pensa che l'azione sia di un'importanza capitale e i suoi fini egoistici la Verità da seguire.

D', Ho notato che quando sono solo e non lavoro sono pieno di pace e di aspirazione, mentre quando incomincio ad agire e mi trovo in contatto con gli altri, sopravvengono mille difficoltà e la mia pace e la mia aspirazione svaniscono. Perché?

R', Ciò proviene dalla difficoltà di mantenersi calmi e sottomessi nell'azione e nel movimento; quando ci si siede perfettamente tranquilli, è facile essere calmi.

11. La trasformazione

D', Quali sono i principali ostacoli che sbarrano la strada della trasformazione?

R', Non ci sono che tre ostacoli che lo possono fare:

- 1) L'assenza di fede o una fede insufficiente.
- 2) L'egoismo, la mente che si aggrappa alle proprie idee; il vitale che preferisce i propri desideri a una vera sommissione; l'essere fisico che rimane attaccato alle proprie abitudini.
- 3) L'inerzia, o una resistenza fondamentale nella coscienza che persiste nel non voler cambiare perché lo sforzo è troppo arduo, o perché non vuole credere nella propria capacità o nel potere del

Divino, o per qualche altro movente meno cosciente. Dovete cercare voi stesso quale di queste ragioni sia la vera.

D', Cosa vuol dire l'essere fisico che rimane attaccato alle proprie abitudini ?

R', Ecco qualche esempio di abitudine fisica: il corpo che non vuole abbandonare le proprie preferenze in ciò che concerne l'alimentazione; che preferisce le proprie abitudini e la propria comodità alla giusta esecuzione del lavoro.

D', Qual è l'altro movente meno cosciente cui fate allusione quale ostacolo principale alla trasformazione?

R', Non posso dirlo qui, assume mille forme diverse.

D', Come ci si può sbarazzare dell'inerzia e della resistenza fondamentale nella coscienza ?

R', Non vi è che una sola regola per tutte queste cose: osservarsi minuziosamente per scoprire queste condizioni quando si presentano, rifiutarle sempre con persistenza, aspirare che vengano eliminate, fare appello alla forza della Madre per facilitare la loro eliminazione. Ma la cosa più completamente efficace è sentire la forza della Madre che agisce in voi, appoggiando sempre la sua azione.

D', Dite che il mezzo più efficace per sbarazzarsi dell'inerzia o di qualsiasi altra resistenza nella coscienza consiste nell'appoggiare l'azione della forza della Madre . Cosa vuol dire?

R', Appoggiare la sua azione significa che si deve riconoscere la forza della Madre quando agisce in voi, distinguerla dalle altre forze dell'egoismo o dell'ignoranza, dare il proprio consenso rifiutando le altre. Ma anche questa è una regola generale. Ciascuno deve vedere come applicarla al suo caso particolare.

D', Come distinguere la forza della Madre in mezzo a tutte le altre contrarie?

R', Si deve essere perfettamente sinceri e non legittimare i propri desideri e difetti mediante un ragionamento mentale. Si devono osservare i propri movimenti con calma, imparzialità e chiamare a sé la Luce della Madre; allora, così illuminati, s'incomincerà gradatamente a tutto discernere. Ma anche se ciò non può essere fatto immediatamente, a poco a poco i giudizi e i sentimenti diverranno più chiari e più sicuri e si stabilirà una coscienza giusta delle cose.

D', Se un sadhaka non può distinguere completamente la Forza della Madre dalle altre forze egoistiche e ignoranti e non riesce a rifiutarle, quale sarà la sua condizione?

R', Ciò che vi ho detto prima risponde a tutti i vostri quesiti. Il discernimento non può essere immediatamente perfetto e neppure il potere di rifiuto. Si deve persistere sinceramente nello sforzo sino al completo successo; è la sola cosa indispensabile. Quando vi sarà una sincerità integrale, la Grazia divina sarà pronta in ogni momento ad aiutarvi sul cammino dello yoga.

D', Avete scritto che nella sadhana l'egoismo è uno dei principali ostacoli e l'avete descritto come la mente che si aggrappa alle proprie idee, il vitale che preferisce i propri desideri a una vera sommissione; l'essere fisico, che rimane attaccato alle proprie abitudini . Che vuol dire una vera sommissione ? Quando il sadhaka la realizza completamente?

R', Quando riesce a sbarazzarsi di queste condizioni negative, quando può accettare la conoscenza che viene dall'alto invece delle proprie idee; la volontà del Divino invece dei propri desideri; i movimenti della Verità invece delle abitudini fisiche... e, come risultato di tutto ciò, quando riesce a vivere integralmente per il solo Divino.

D', Come posso riconoscere la volontà della Madre? Quando faccio qualcosa e avverto un senso di imbarazzo vuol dire che agisco contro la sua Volontà?

R', In che modo il vostro imbarazzo o disagio può essere l'indicazione della volontà della Madre? Si deve sviluppare la percezione psichica, che distingue la verità dalla menzogna, il Divino da ciò che non lo è.

D', Quando incomincia la trasformazione di un sadhaka?

R', Non esiste un quando a scadenza fissa.

D', In che modo un sadhaka può sapere che la trasformazione avviene in lui?

R', Lo sentirà. Non si tratta di sapere in che modo .

Guida allo yoga

D', La purificazione della natura è un segno della trasformazione?

R', La trasformazione è possibile solo attraverso la purificazione.

D', Qual è il vero senso di purificazione?

R', La purificazione dal desiderio, dall'ego, dalla menzogna, dall'ignoranza.

D', è possibile avere una realizzazione parziale della suprema Verità senza che sia avvenuta la purificazione integrale?

R', Sì.

D', In che modo è possibile?

R', Mediante l'apertura al Divino.

D', è vero che un sadhaka può ricevere la Grazia e la Verità divine nella misura in cui si apre al Divino e si trasforma?

R', più progredisce, più grande sarà la forza della Verità in lui, più si trasforma, più potrà sentire l'influsso divino.

D', Se un sadhaka si sbarazza della sua natura inferiore, realizzerà la trasformazione integrale?

R', Sbarazzarsi della natura inferiore vuol dire sbarazzarsi dell'Ignoranza (ego, desiderio, acc') e ciò sarebbe necessariamente una trasformazione integrale.

D', In che modo si può divenire coscienti dei difetti che, nascosti nella propria natura, ostacolano la trasformazione? In che modo possono essere offerti al Divino affinché la trasformi?

R', Si deve essere vigilanti, stare in guardia e chiamare a sé la Luce della Madre perché vi mostri ciò che in voi è celato alla mente. Non dovete far altro che essere perfettamente sinceri, aspirare alla purificazione e rifiutare tutto ciò che in voi è falso. La Forza divina farà il resto. È il modo più semplice e vero.

D', Quando un sadhaka orienta la sua natura inferiore verso la Madre mediante il discernimento, può dirsi trasformato?

R', No. Certamente no. Non è che una condizione per essere trasformati.

D', Se un sadhaka non riesce completamente ad orientare la propria natura verso la Madre, diviene molto difficile per la Madre trasformarla?

R', Se lo sforzo è costante e vero e l'orientamento completo, la trasformazione può farsi rapidamente.

D', La natura di un sadhaka può essere orientata verso la Madre e trasformata mediante la sua Grazia senza sforzo alcuno da parte sua?

R', Se non vi è sforzo personale, se il sadhaka è troppo pigro e troppo tamasico per tentare, perché la Grazia dovrebbe agire?

D', è vero che la trasformazione non è possibile senza le esperienze spirituali?

R', Può avvenire qualche cambiamento, non l'intera trasformazione. Come potrebbe avvenire senza esperienze spirituali?

D', Quando un sadhaka fa dei sogni che rappresentano qualche verità spirituale è forse un segno che la sua natura si sta trasformando?

R', Non necessariamente. È segno che è più cosciente della gente comune; i sogni non trasformano la natura.

12. Difficoltà e progresso

D', Quanto tempo durano le difficoltà nella sadhana?

R', Dipende dal sadhaka.

D', In che senso dipende dal sadhaka? Significa che le difficoltà dureranno finché questi vorrà che durino?

R', Sì, oppure finché qualcosa in lui continui a causare le difficoltà.

D', Perché quanto più lottiamo per affrontare le difficoltà della nostra natura tanto più queste

aumentano?

R', Sono le forze avverse che attaccano perché temono che il successo nella sadhana tolga loro il dominio sugli uomini.

D', Quando sono interiormente in una buona condizione e faccio uno sforzo sincero per progredire, trovo che le difficoltà aumentano. Perché?

R', Non siete il solo ad avere questa esperienza. È uguale per tutti.

D', Se un sadhaka progredisce con difficoltà e ad ogni istante trova inciampi sul suo cammino, che senso ha rimanere all'Ashram?

R', Non capisco bene la vostra domanda. Coloro che desiderano rimanere e sono sinceri nella sadhana, possono farlo quali che siano le difficoltà che incontrano.

D', è inevitabile che i sadhaka debbano subire prove diverse imposte dal Divino finché non siano riusciti a superare i difetti della loro natura?

R', Non sono prove, è una legge naturale quella di dover superare queste difficoltà prima di poter realizzare lo scopo che lo yoga si prefigge.

D', è vero che le forze ostili attaccano e creano perturbazioni nella sadhana per mettere alla prova la capacità dei sadhaka?

R', La funzione che le forze ostili si arrogano è di attaccare e turbare i sadhaka, ma se in loro non ci fossero movimenti sbagliati, d'imperfezione o debolezza, non rimarrebbero turbati.

D', In che modo posso sapere se faccio o non faccio progressi nella sadhana e nella trasformazione del mio essere, mediante la Grazia e la Forza della Madre?

R', Se vi è progresso lo saprete.

D', Certi sadhaka dell'Ashram dicono che non sanno se progrediscono o no perché non sentono nulla in loro che lo indichi chiaramente. Qual è la ragione?

R', Ciò dimostra semplicemente che non ne sono consapevoli.

D', Ma si può dire che progrediscono ugualmente anche se non ne sono consapevoli?

R', Si possono avere esperienze senza capirle completamente; ma se non si sente nulla non si può dire che si facciano progressi.

D', Se un sadhaka pensa continuamente alle sue debolezze e si sente perciò infelice, questa condizione sbarrava la strada del progresso?

R', Sì, deve pensare più al Divino che a se stesso.

D', In questi giorni mi pesano sulla mente molti ricordi della mia vita. Perché?

R', Emergono dal subconscio per essere eliminati.

D', Come sbarazzarsene?

R', Rifiutateli a mano a mano che si presentano, non permettendo a nessuna parte del vostro essere di accettarli o d'interessarsene.

D', La maggior parte delle difficoltà e delle depressioni nella mia sadhana vengono dalla mia mente limitata e poco sviluppata. In che modo posso sbarazzarmi di questo difetto?

R', Lo yoga si sviluppa attraverso l'essere psichico; la mente non è la cosa più importante.

D', Ma non è accertato che le difficoltà e le depressioni sono causate da una mente limitata e poco sviluppata?

R', è piuttosto la scontentezza vitale, o l'ignoranza e l'inerzia (tamas) della coscienza fisica.

D', Qual è il mezzo più rapido e più efficace per eliminare l'inerzia (tamas) da tutte le parti dell'essere?

R', Fare appello alla Forza divina perché agisca.

D', Perché il mio corpo è così inerte e pesante?

R', Dipende se è d'accordo col vitale o no. La natura del corpo è tamasica ed è il vitale che la spinge a muoversi e se ne serve come strumento. Se il vitale è illuminato, la Forza divina può sempre agire sul corpo.

D', Quando si può dire che il vitale è illuminato?

R', Il vitale non deve soltanto rifiutare tutti i moti inferiori, ma aprirsi a ricevere la luce che

Guida allo yoga

viene dall'alto per fargli conoscere e ricevere la Volontà divina e i suoi impulsi. Solo allora si può dire che è un vitale illuminato.

D', Nelle sue Conversazioni la Madre dice: Il vero movimento vitale è bello e magnifico . Qual è questo vero movimento vitale?

R', è un movimento della natura divina del vitale, non pieno di egoismo, di passione egoistica e di desiderio, come è generalmente il caso degli uomini.

D', Come posso sbarazzarmi delle difficoltà che vengono dall'azione e dal contatto con gli altri?

R', Rifiutando l'ego e il desiderio, vivendo e lavorando solo per il Divino.

D', Quando un sadhaka si sforza di elevarsi alla coscienza superiore, in che modo può evitare di essere attirato in basso dall'influenza dell'ambiente che lo circonda?

R', Rimanendo indifferente, e mediante la concentrazione su ciò che è in alto.

D', I pensieri (buoni o cattivi) che formuliamo e che riguardano gli altri, influiscono su di loro?

R', Sì, influiscono.

D', è possibile che i desideri, i dubbi, ecc., possano passare a un'altra persona?

R', Tutto può passare dall'uno all'altro. Ciò avviene in ogni momento nel mondo intero.

D', Come si può sapere se un desiderio o un dubbio viene da un'altra persona?

R', Dobbiamo esserne consapevoli.

D', è vero che è molto nocivo osservare i difetti degli altri e criticarli? Quest'abitudine non è un grande ostacolo per la sadhana?

R', Sì, è vero. Il vitale inferiore prende un vile e meschino piacere a cercare i difetti degli altri e di conseguenza sbarrare la strada al proprio progresso e a quello della persona criticata.

D', I pettegolezzi sono anche un ostacolo per la sadhana?

R', è possibile, ed è spesso il caso. Uno spirito pettegolo e sempre un ostacolo.

D', è vero che se un sadhaka commette uno sbaglio interiore o esteriore, altri nell'Ashram ne soffrono?

R', Crea un cattivo influsso nell'atmosfera dell'Ashram ed apre le porte alle forze ostili.

D', è vero che quando i sadhaka sentono malessere o turbamento è perché hanno agito contro la volontà divina?

R', Proviene da ciò che dite o dalle imperfezioni della loro natura.

D', Quando i sadhaka hanno superato tutte le difficoltà e tutti gli ostacoli, perché non abbandonano il mondo per sempre?

R', Perché dovrebbero abbandonarlo? Se i sadhaka superano veramente le loro difficoltà, la coscienza superiore si stabilisce parzialmente sulla terra... ma che avviene allora del resto del mondo e della sua evoluzione imperfetta?

D', In che modo un sadhaka può evitare le malattie?

R', Le malattie possono cessare completamente di venire soltanto dopo la conquista della natura materiale.

D', Se per una ragione qualsiasi un sadhaka si ammala, cosa deve fare per allontanare da sé la malattia?

R', La maggior parte delle malattie può essere eliminata quasi immediatamente mediante la fede e un'invocazione alla Forza. Le malattie croniche sono più difficilmente eliminabili, ma anch'esse possono essere eliminate impiegando con perseveranza gli stessi sistemi.

D', Può un sadhaka servirsi dei mezzi fisici, come per esempio delle medicine, per guarire?

R', I mezzi fisici possono essere usati quando sia necessario, ma la Forza divina dev'essere dietro a questi mezzi, che devono essere impiegati con discernimento e soltanto in caso di necessità.

D', è vero che le malattie possono venire a un sadhaka a causa della mancanza di fede nel Divino?

R', Provengono da diverse cause, quello di cui parlate è uno stato che favorisce la loro venuta e un ostacolo per la guarigione.

13. Sesso, Cibo, Sonno

D', è vero che nella sadhana il desiderio sessuale è il più grande ostacolo?

R', Per lo meno uno dei più grandi.

D', Il desiderio sessuale aumenta mangiando di più?

R', Sono piuttosto certi tipi di cibo che lo fanno aumentare, per esempio la carne, le cipolle, i peperoncini, eccetera.

D', è vero che la cupidigia, la collera, la gelosia, ecc., accompagnano il desiderio sessuale?

R', Lo accompagnano generalmente, non sempre.

D', La Madre ha detto: La forza di certi impulsi, come quello del sesso, si deve generalmente al fatto che la gente se ne occupa troppo. Cosa vuol dire?

R', Se si pensa sempre ad essi e si lotta per liberarsene significa che ce se ne preoccupa troppo.

D', Cosa si deve fare allora?

R', Staccarsene, pensare meno al sesso e più al Divino.

D', La Madre ha detto, a proposito dei pensieri sessuali, che non è bene cercare di dominarli mediante la coercizione, di reprimerli e sedervisi sopra. Cosa si deve fare?

R', Le parole della Madre sono chiare. Se vi riempite di pensieri che riguardano il sesso e poi, in un modo o nell'altro, cercate d'impedir loro di manifestarsi, ciò significa tenerli dentro, sedercisi sopra. È lo stesso per la collera e le altre passioni. Bisogna rifiutarle, gettandole lungi da sé, non conservarle nell'intimo.

D', Avete detto che il controllo di un falso movimento lo sopprime soltanto, e che per eliminarlo completamente bisogna rifiutarlo. A cosa serve allora il controllo della spinta sessuale, della collera, della paura, eccetera?

R', Se non riuscite a rifiutarlo, allora dev'essere controllato. Il controllo v'impedisce almeno di essere lo schiavo degli impulsi vitali. Una volta che riuscite ad esercitare il controllo, vi sarà più facile compiere con successo il rifiuto. L'assenza di controllo non conduce a un rifiuto coronato da successo.

D', Mediante quale processo l'energia sessuale viene cambiata in ojas? ⁽²³⁾

R', Se dev'essere fatto attraverso un processo, dev'essere mediante la tapasya (il controllo della mente, della parola e dell'azione); l'energia seminale verrà allora spinta in alto mediante la volontà. Ma ciò potrà essere fatto più efficacemente attraverso la discesa della Forza, dalla sua azione sul centro sessuale e dalla trasformazione che ne risulta, come del resto per tutte le altre cose nel nostro yoga.

D', Il digiuno giova alla nostra sadhana?

R', Il digiuno non giova alla nostra sadhana.

D', I sensi vengono meglio controllati se si mangia poco?

R', No, li si esaspera semplicemente; è preferibile mangiare con moderazione. Chi digiuna si esalta facilmente e può perdere il proprio equilibrio.

D', Divenire vegetariani giova al controllo dei sensi?

R', Evita qualcuna delle difficoltà che impegnano chi mangia carne, ma non basta essere vegetariani per avere un buon controllo sui sensi.

D', Il sonno è ancora necessario a chi abbia raggiunto la coscienza superiore?

R', Il sonno è necessario fino a quando si possiede un corpo le cui funzioni non siano completamente trasformate.

D', Perché la mente e il vitale sono così attivi durante la notte? Come si può controllare questa attività?

R', è la loro funzione. Agiranno finché non si divenga perfettamente coscienti durante il sonno.

D', Nella prima parte e nella parte centrale del mio sonno si verifica una grande attività mentale e vitale, mentre nell'ultima parte questa attività diminuisce e si presentano allora sogni simbolici e

23 Energia primigenia; energia fisica e fisico-vitale in cui retas (lo sperma) può essere trasformato attraverso la purificazione.

intimazioni di una conoscenza superiore. Qual è il motivo?

R', Nel sonno si passa generalmente attraverso una lunga successione, da un livello di coscienza a un altro più profondo sino a raggiungere la coscienza psichica, ove si sosta... Oppure si passa attraverso stati sempre più elevati sino al riposo in un silenzio e in una pace qualsiasi. I minuti che si passano in questo riposo sono il vero sonno ristoratore. Se non si entra in questi stati, non si ha che un mezzo riposo. Quando vi avvicinate all'una o all'altra di queste zone di riposo, incominciate ad avere quella specie di sogni superiori cui fate cenno.

D', Cosa si deve fare per passare durante il sonno alla coscienza superiore o a quella psichica, e per riposarvisi?

R', Lo si fa inconsciamente; per farlo in modo cosciente e controllarlo si deve avere un sonno cosciente.

D', Come si può rendere leggero un sonno pesante e subcosciente?

R', Facendo intervenire uno stato di maggiore coscienza.

D', Ho notato che mezz'ora di riposo durante la giornata mi rinfresca più che cinque o sei ore di sonno notturno. Qual è la ragione?

R', Durante il giorno deve prodursi un tipo diverso di sonno, meno pesante, con minor tempo passato nel subconscio.

D', Certi dicono di avere un sonno senza sogni. È possibile?

R', Vogliono soltanto dire che quando si svegliano non ricordano di aver sognato. Nel sonno la coscienza se ne va su altri piani ed ha delle esperienze; quando, al ritorno, la mente fisica le traduce perfettamente o imperfettamente, si chiamano sogni.

Durante il sonno si hanno sempre tali sogni; certe volte ce ne ricordiamo ed altre no. Talvolta si scende molto in basso nel subconscio; i sogni vi sono, ma così in profondità che quando si esce dal sonno non si è coscienti di aver sognato.

D', I sogni hanno un significato? I sogni del subconscio hanno un senso?

R', Quando non è dovuto al subconscio un sogno può essere simbolico, o essere l'esperienza che si ha in uno dei piani ultra-fisici.

Può essere anche una formazione fatta su quel piano da una forza mentale, vitale od altra, oppure, in casi più rari, l'indicazione di un avvenimento qualsiasi, reale o probabile, nel passato, nel presente o nel futuro. Un sogno del piano subcosciente non ha senso; è semplicemente un khichadi⁽²⁴⁾ d'impressioni e di ricordi lasciati dal passato nel subconscio.

D', In un sogno ho visto uomini che si arrampicavano con molta difficoltà su per una parete rocciosa. Io ero con loro. Dopo un certo tempo mi sentii stanco e smisi di arrampicarmi incominciando a chiedermi cosa dovevo fare. Immediatamente sentii una forza che, sollevandomi leggermente, mi portò sulla vetta della montagna dove vidi molte belle case con varie luci e colori. Mi sono allora svegliato. Cosa significa questo sogno?

R', è il simbolo di due metodi, l'uno dello sforzo personale, l'altro dell'azione della Forza della Madre che conduce il sadhaka.

D', Ho spesso cattivi sogni sul piano vitale. Come evitarli?

R', Nello stato di veglia si deve volere che tali sogni non avvengano; per esempio, si deve avere questa volontà prima di addormentarsi. Non riuscirà subito, ma con un po' di pratica ci arriverete. Oppure aspirate a divenire più cosciente durante il sonno.

D', Talvolta, quando qualcosa mi attacca nel sogno, posso sbarazzarmene ripetendo il nome della Madre. Anche il nome della Madre possiede un potere?

R', Sì, certamente, vi è sempre un potere nel nome.

14. Qualche spiegazione

D', Le pratiche religiose come il japa ⁽²⁵⁾, la lettura delle Sacre Scritture, le puja ⁽²⁶⁾, ecc., sono segni di aspirazione alla vita divina? Non possono essere un aiuto per la realizzazione della suprema Verità?

R', Dipende dallo spirito con cui si fanno. Un uomo può fare tutte queste cose senza essere spirituale, ed essere persino un asura ⁽²⁷⁾.

D', Il pellegrinaggio nei luoghi santi e il culto degli dèi hanno un valore spirituale? Sono d'aiuto per la realizzazione della Verità divina?

R', Non hanno nulla a che vedere con la Verità; sono esercizi religiosi per una coscienza comune.

D', Qual è l'utilità spirituale del samkirtan ⁽²⁸⁾, così diffuso fra i Vaishnava? (Devoti di Vishnu).

R', Ha il potere d'evocare la devozione, specialmente nelle parti vitali.

D', Ho letto in certi libri religiosi che se un membro della famiglia ha una realizzazione spirituale tutti gli altri ottengono la mukti (liberazione) grazie alla sua influenza. Fino a che punto ciò è vero?

R', Non è affatto vero. Ognuno ha il proprio destino e l'appartenere a una famiglia, anziché a un'altra, è solo casuale.

D', Ramakrishna diceva che se qualcuno ricorda il Divino e ripete il Suo Nome davanti a un'altra persona, anche brevemente e in un modo qualsiasi, ciò porterà i suoi frutti e un giorno ci sarà un cambiamento spirituale in quella persona. Può veramente succedere così?

R', Non otterrete nessun risultato, allo stesso modo che non cambierete un topolino in leone chiamandolo leone, leone... .

D', è possibile a chi si preoccupa soltanto della vita mondana e si ricorda del Divino soltanto nei momenti di difficoltà e di catastrofe, volgersi un giorno completamente verso di Lui?

R', Esiste una possibilità futura per tutti, anche per l'ateo o per chi non pensa mai a Dio.

D', Se anche l'ateo o colui che non pensa mai a Dio ha la possibilità futura di volgersi completamente verso Dio, perché entrare allora nella vita spirituale ed affrontare tutte le difficoltà ad essa inerenti?

R', La possibilità futura può non presentarsi che dopo diecimila anni, ed anche allora prodursi solo attraverso la pratica dello yoga.

D', La gente comune si rivolge all'azione della Grazia divina soltanto nei momenti catastrofici dimenticando subito dopo il Divino. La Grazia agisce solo in tal modo?

R', Ciò si verifica soltanto per la gente comune, non per coloro che cercano il Divino. La Grazia speciale del Divino è per coloro che svolgono una seria ricerca, per gli altri si tratta di una Volontà Cosmica che agisce attraverso il loro karma ⁽²⁹⁾.

D', Esiste differenza fra la Volontà divina e la Grazia divina? Non sono forse la stessa cosa?

R', La Volontà divina agisce in tutto, può compiere qualsiasi cosa. La Grazia divina viene per giovare e salvare.

D', Si può dire di un sadhaka che nella sua vita attuale non sia riuscito ad aprirsi pienamente al Divino, che riprenderà nella vita successiva la via dello yoga e continuerà la sua sadhana?

R', Sì, è certo che lo farà, a meno che prima di ricominciare non debba esaurire gli elementi avversi che ostacolano il suo cammino.

D', Per coloro che sono attualmente immersi nella vita mondana e che si rivolgono al Divino solo di quando in quando, si può dire che nella loro prossima vita si daranno completamente alla vita spirituale?

25 Ripetizione di suoni, di parole o di un nome, come preghiera o invocazione.

26 Rito religioso con canti e preghiere.

27 Forza ostile del mondo mentale-vitale.

28 Canti religiosi in lode della Divinità, fatti da un gruppo di persone.

29 La forza risultante dalle azioni compiute nel passato, soprattutto nelle vite anteriori.

Guida allo yoga

R', Non vi sono regole rigide in questo senso. Seguiranno la loro evoluzione in base a ciò che sono stati, che sono e che aspirano ad essere.

D', Una credenza dice che se una persona che non ha mai pensato a Dio in tutta la sua vita, pronuncia il Suo nome e si ricorda di Lui nel momento in cui esala l'ultimo respiro, realizzerà la mukti (La liberazione) nella prossima vita. È vero?

R', No, tutto ciò è superstizione.

Se la mukti fosse così facile da ottenere, tutti potrebbero fare ciò che vogliono durante la vita e, semplicemente con l'astuzia di ricordarsi di Dio al momento della fine, raggiungere lo stato supremo. È un'idea stupida!

D', I Purana parlano di molti mondi superiori o loka. Dopo la morte si accede a questi mondi e vi si rimane?

R', Si passa attraverso qualcuno di essi, non tutti.

D', La gente crede che chi conduce una vita buona o religiosa va in Cielo dopo la morte. È vero?

R', Entra in uno stato felice durante un certo tempo dopo la morte. È tutto.

D', I Purana dicono che nell'altro mondo vi sono milioni d'inferni e che chi ha compiuto cattive azioni vi viene gettato dopo la morte. È vero?

R', è una superstizione. La gente dopo la morte passa attraverso certi mondi mentali e vitali o attraverso certi stati psicologici che sono il risultato della sua natura e delle sue azioni nella vita; subito dopo vanno nel mondo psichico, da dove, più tardi, tornano sulla terra.

D', Talvolta in sogno incontro certi miei parenti morti da molto tempo e rivolgo loro qualche parola. Perché succede?

R', Conservano nel mondo vitale le idee e le caratteristiche che avevano nella vita fisica. È in quel mondo che li ritrovate.

D', è possibile che un parente morto interferisca nella vita di un sadhaka e disturbi la sua sadhana?

R', Solo se il sadhaka lo permette.

D', L'astrologia non ha posto nello yoga?

R', L'astrologia è una scienza occulta che non fa parte dello yoga, salvo nel senso che tutto può essere parte dello yoga se viene fatto con spirito di verità.

D', Dall'astrologia si può avere un aiuto per la vita spirituale?

R', No.

D', Quale dev'essere l'atteggiamento verso l'astrologia?

R', Quello che si ha verso tutte le altre arti o scienze.

D', Quale posto occupa il potere occulto nello yoga?

R', Conoscere e utilizzare le forze sottili dei piani ultrafisici è una parte dello yoga.

D', Che vuol dire sforzo occulto e potere occulto ?

R', Dipende dal contesto. Generalmente significa il potere che si ha di utilizzare le forze segrete della Natura e lo sforzo compiuto grazie a queste forze. Ma occulto può avere un altro senso in un contesto differente.

D', Tutti gli yogi devono passare attraverso lo sforzo occulto?

R', No, non tutti ne hanno la capacità. Coloro che non l'hanno devono aspettare sino a che non sia loro concessa.

D', La Shakti divina è la stessa Shakti yogica? Rappresenta i poteri sviluppati dagli yogi mediante la tapasya?

R', La Shakti yogica non è la Shakti divina. Anche gli asura e rakshasa (Forze occulte) hanno dei poteri. La vera Shakti yogica è quella che viene dal contatto o dall'unione con la coscienza divina e con la sua azione.

D', Nella vita di un sadhaka possono prodursi miracoli?

R', Cosa intendete per miracoli ? Ciò che la gente chiama miracolo è soltanto qualcosa fatto in modo sorprendente mediante un procedimento che le è sconosciuto, che la sua mente non può

seguire.

D', La siddhi yogica permette di compiere dei miracoli? Se un sadhaka ha realizzato un tale potere fa bene a servirsene?

R', Ho già spiegato che non c'è nulla che possa chiamarsi miracolo. Se una coscienza superiore ha creato in lui un potere superiore, il sadhaka deve servirsene come d'una parte della nuova coscienza, ma nel vero modo, senza egoismo, vanità o orgoglio.

Glossario dei termini sanscriti

- abhyasa: Pratica continua dello yoga.
achanchalata: Tranquillità.
adhara (Adhar): Involucro, vaso, veicolo; la combinazione della mente, della vita e del corpo, considerata come ricettacolo della coscienza e della forza spirituale.
advaita: Il monismo.
advaitin: Monista vedantico.
advaita vedanta: La scuola monista del Vedanta.
ahaituki bhakti: Devozione che non dipende da nessuna cosa; devozione assoluta.
ajna chakra: Il centro della volontà (v' chakra).
ananda: Felicità, beatitudine divina o spirituale.
anandamaya: Colmo di felicità.
anahata: Il centro del cuore (v' chakra).
ananta: Che non ha fine.
anityam-asukham: Passeggero e infelice.
antaratman: Il Sé interiore.
antaryamin: Chi sorveglia interiormente.
anubhava: Esperienza; esaurimento attraverso l'esperienza.
anumanta: Chi sancisce.
apara prakriti: La natura inferiore, la natura nella manifestazione inferiore dell'Ignoranza.
aradhana: Adorazione del Divino.
asana (v' pranayama): Posizione fisica dello yoga; esercizi fisici, parte dello hathayoga.
asura: Forze delle Tenebre, gli Ostili, demoni o titani; rakshasa e pisacha.
atman o atma: Il Sé o Spirito sotto i suoi due aspetti: (a) universale, paramatman; (b) individuale, jîvatman, antaratman.
atmarati: La pace e la gioia inerenti al Sé.
Aum: (v' Om).
avatara (Avatar): La discesa del Divino in una forma umana.
avidya: Il principio cosmico dell'Ignoranza.
bhakta: Colui che segue la via della devozione.
bhakti: La devozione.
bhaktiyoga (v' karmayoga).
bharta: Chi sostiene, sopporta.
Brahma (v' Vishnu): Dio come creatore.
Brahmacharya: Celibato; completa purezza sessuale; brahmachari colui che pratica b.
Brahman: La Suprema Realtà spirituale.
brahmamanda: Il cosmo, l'universo.
brahmica (coscienza): Coscienza assoluta, in rapporto al Brahman.
buddheh paratah: Sui piani mentali superiori.
buddhi: Intelligenza.
Chaitanya: Nome d'un grande mistico indiano del Bengala, Xvi secolo.
chaitya purusha: L'essere psichico, l'anima.
chakra: Centro, plesso; i sette fiori di loto o centri psicologici del corpo sottile sono: muladhara c', il centro alla base della spina dorsale svadhiskthana c', il centro addominale manipura c' o nabhipadma, il centro ombelicale anahata c' o hripadma, il centro del cuore vishuddha c', il centro della gola; il puro ajna c', il centro tra le sopracciglia sahasrara c' o sahasradala, il loto dai mille petali al sommo del capo.
chitta-vritti: Onde della coscienza, le sue molteplici attività; flussi di reazione e di risposta della

coscienza base.

damana: Soppressione.

devî Dea; potere di Devî: il potere della Forza Suprema.

dharma: Legge dell'essere; principio fondamentale dell'attività.

dhira sthira: Calmo, fermo, stabilito nello spirito.

dbyana: Meditazione; contemplazione; concentrazione interiore della coscienza; andare verso l'intimo in samadhi (v').

Durga: La Madre divina come Protettrice e Promotrice.

dvaita: Il dualismo.

dvaitadvaita o dvaitaveda: Il monismo dualistico.

Ganesha (Ganesh): Potere che toglie gli ostacoli mediante la forza della Conoscenza.

guna: Qualità, modi della natura; vi sono tre guna: tamas, rajas e sattva (inerzia, energia e luce).

guru: Maestro spirituale.

guruvada: Culto del guru.

hripadma (v' chakra).

Ishvara: Il Signore; Dio come Signore della Natura; il Divino.

ishvarakoti (v' jîvakoti).

jada: Inerte.

jagannatha: Signore del mondo.

Jainismo: Religione il cui fondatore fu Mahavira. Predica ahimsa (non-violenza) e rispetto assoluto di ogni creatura vivente. Nel loro rigore si coprono la bocca con un fazzoletto per non respirare insetti, filtrano l'acqua, ecc.. Il Buddhismo ha molti principi simili.

japa: Ripetizione di suoni, di parole o d'un nome; preghiera o invocazione.

jîva: Essere vivente; es': il jîva di Krishna è la creatura di Krishna, ossia la creatura di Dio.

jîvakoti: Anime che evolvono attraverso una serie di nascite e morte, capaci solo di ascendere ma incapaci di ritornare nella manifestazione nel tempo e nello spazio, una volta ottenuta l'esperienza finale del nirvikalpa samadhi (v'), trance privo di germe .

- ishvarakoti: sono invece quelle anime capaci contemporaneamente di uscire e di ritornare nella manifestazione; anima divina.

jîvanmukta: Chi è liberato in questo corpo, nella vita attuale.

jîvatman: Il sé individuale che è, nella propria realtà, al di sopra della nascita e della natura.

jnanayoga (v' karmayoga).

jnani: Chi pratica lo yoga della conoscenza, jnanayoga (v' karmayoga).

jyoti: la luce; il principio della luce spirituale nella Natura superiore o divino.

karma: L'azione, l'opera; la forza risultante delle azioni compiute nel passato, soprattutto nelle vite anteriori.

karmayoga: Il sistema di disciplina spirituale che ha per base il lavoro dedicato al Divino; bhaktiyoga, yoga della devozione; jnanayoga, yoga della conoscenza.

kartavyam-karma (v' karma): L'azione o il lavoro (opera) che deve essere compiuto; dovere.

Kartikeya: Dio a capo dell'armata degli esseri divini, vittoriosa sulle forze ostili.

karuna: Grazia.

kevala: Assoluto, senza mescolanza.

kim asîta vrajeta kim: Come vive egli? come si muove? (Bhagavad Gîta).

kandalinî skakti: Il Potere che si trova rinchiuso nel centro inferiore alla base della spina dorsale; si risveglia con lo yoga e s'innalza per raggiungere il Potere divino o la Presenza divina nel sahasradala, o settimo centro (v' chakra).

laya: La dissoluzione dell'essere individuale, la sua funzione nell'Esistenza unica.

lîla: Il gioco del Divino nell'universo.

madhura bhava: Lo stato, o condizione di un innamorato. Parte della bhakti, di certe sette vishnuite, che ricercano Dio come il loro Signore e il loro Innamorato per unirsi a Lui (v' Radha).

Guida allo yoga

Mahakalî: La Madre divina come Forza onnipotente.

mantra: Una combinazione di parole o di suoni aventi un significato e un potere spirituali.

maya: Potere d'illusione, la grande Illusione cosmica.

mayavadin: Colui che considera il mondo come un'illusione.

moksha: La liberazione dal sentimento dell'esistenza personale; la liberazione dall'esistenza cosmica, da maya.

muladhara (v' chakra).

nabhipadma (v' chakra).

nanyah pantha vidyate ayanaya: Non c'è altra via che questa .

nidra: Sonno profondo.

nirguna (v' saguna): Il puro Impersonale; privo di qualità.

Nirguno-gunî: ciò che ha qualità ed è senza qualità; Impersonale-Personale.

nirvana: L'estinzione spirituale dal sé separato.

nirvikalpa samadhi (v' samadhi).

nishchala nîravata: Silenzio (immoto, senza vento).

ojas (v' retas): Energia primigenia; energia fisica e fisico-vitale.

Om (Aum): A indica lo spirito che si trova nella materia grezza ed esteriore.

-U indica lo spirito che si trova nel mondo sottile ed interiore.

-M indica lo spirito della segreta Onnipotenza supercosciente.

Le tre lettere unite, Aum (Om), indicano il suono originale e rappresentano la Realtà spirituale suprema (t-riya).

pani: Forze non-divine di cui parla il Rigveda; ladri delle vacche (go) o della luce, che nascondono nelle caverne delle montagne .

parameshvara: Il Supremo in quanto Signore e Padrone.

para prakriti: La Natura superiore o divina.

para prakritir jîvabh-ta: La Natura superiore che è divenuta i sé individuali.

parashakti (v' shakti): L'Energia, la Forza Suprema.

patala: L'inferno; subconscio.

patanjali: Sistema di rajayoga (v'), il cui nome deriva dal suo famoso esponente Patanjali.

prajnana (v' vijnana).

prakriti: La Natura, l'energia attiva ed esecutiva del cosmo, in opposizione all'anima o essere cosciente che è il testimone ed il sostegno (v' purusha).

pralaya: La dissoluzione del cosmo; tutte le dissoluzioni delle cose create.

pranava japa: Ripetizione della sillaba sacra Om (pranava v').

pranayama (v' asana): Controllo e pratiche di respirazione. Parte dello hathayoga.

prarabdha karma: Catena d'azioni già messa in moto.

purusha: L'Anima o il Sé silenzioso che guarda senza intervenire; l'anima, il sé o essere cosciente, il quale con la sua presenza ed il suo consenso sostiene le operazioni della Natura (prakriti).

- Sat-purusha: essere divino; l'essere esistente.

P-rushottama: Essere Supremo.

Radha: Personificazione dell'amore assoluto per il Divino (dalla parte spirituale più elevata sino a quella più materiale dell'essere).

rajas (v' tamas, sattva): Uno dei tre guna, ossia qualità fondamentale della Natura, caratterizzato dal desiderio, dall'azione e dalla passione.

rajasico: Pieno delle qualità del rajas, il principio cinetico.

raiayoga: Disciplina spirituale che procede mediante il controllo del soffio (pranayama) e della sostanza mentale.

rakshasî maya: Le illusioni create dai Poteri dell'oscurità, i rakshasa (v' asura).

rasa: Ciò che nelle cose è causa di piacere; gusto intimo.

retas (v' ojas): Sostanza fisica; sperma.

ripus: Nemici vitali; passioni.

sadhaka (sadhak): Colui che pratica la disciplina dello yoga.

sadhana: (a) Il metodo dello yoga e la disciplina che ne deriva; (b) La pratica dello yoga e della sua disciplina.

saguna (v' nirguna): Il Personale; che possiede qualità ed è attivo.

Saguna-brahman: il Divino personale ed attivo.

sahasradala (v' chakra).

sakshi: Testimone della natura mentale e fisica, semplice osservatore.

samadhi: Trance yoghica, estasi; nirvikalpa samadhi è l'ultimo grado dell'estasi, uno stato di catalessi completa da cui, in principio, non si ritorna più indietro.

samarpana: Il dono di sé integrale, la sommissione, la consacrazione.

samata: Equanimità; uguaglianza perfetta.

samrajya: Impero, padronanza del proprio mondo.

samskara: Formazioni mentali fisse, impressioni lasciate da antiche abitudini, oppure le esperienze accumulate nelle parti subcoscienti.

sankhya: Sistema di filosofia e di pratica spirituale, fondata su un'analisi particolareggiata della Natura e della Coscienza; purusha e prakriti.

sannyasa: Rinuncia totale per la vita spirituale.

- sannyasi(n): chi segue sannyasa; un asceta.

satchidananda: La suprema Realtà, l'Essere esistente in noi.

- sat-chit-ananda: Essere, Coscienza, Beatitudine.

sat-purusha (v' purusha).

sattva (v' rajas, tamas): Uno dei tre guna: il principio di luce e d'armonia.

sattvico: Piano delle qualità del sattva.

shakti (v' yoga-shakti): Il Potere divino, la Forza cosciente del Divino.

shama: La tranquillità, il riposo; il principio della calma e della pace nella Natura superiore o divina.

Shankara: Celebre protagonista della dottrina del mayavada (o illusionismo), IX secolo.

shanti: Pace.

shastra: Codice morale e sociale; conoscenza della verità, dei principi, poteri e processi; scritture.

shishya: Allievo, chi segue un guru (v').

Shiva (v' Vishnu): Dio come distruttore. Il Signore della rinuncia e del bene supremo.

shraddha: La cerimonia dell'offerta delle oblazioni ai morti.

sh-nya: Il vuoto, il nulla, lo zero.

siddhi: (a) La realizzazione, il compimento.

(b) Potere occulto ottenuto con lo yoga.

- siddha: un'anima perfetta: chi ha raggiunto una perfezione o compiutezza nello yoga ed ha realizzato la verità spirituale.

so'ham: Io sono Lui.

sthira: Calmo.

sthirata (v' dhira sthira): Calma.

s-kshma deha: Il corpo sottile.

s-kshma sharîra: L'involucro sottile.

Suria savîtrî: Il sole creatore.

svabhava: Natura propria, di sé.

svadharma: Legge essenziale; legge d'azione del proprio sé.

svadhishthana (v' ckakra).

svar-pa: Forma essenziale propria.

sve dame: Nella propria casa.

Guida allo yoga

tamas (v' sattva, rajas): Uno dei tre guna: il principio dell'oscurità e dell'inerzia nella Natura.

tamasico: Riempito della qualità di tamas.

Tantra: Una via di disciplina spirituale fondata sul principio del Potere (shakti) concepito come la Madre.

tantrico: Chi pratica il Tantra.

tapas: L'energia della Coscienza; il principio della potenza e della forza spirituali nella Natura superiore o divina.

tapasû(n): Colui che segue una tapasya; un asceta.

tapasya: Una forte concentrazione di energia in vista di un risultato spirituale; la pratica d'una disciplina e, in generale, di austerità con uno scopo determinato.

tratak: La fissazione dello sguardo su di un punto unico, per concentrare la coscienza su quel punto.

udasîna: Stabilito al di sopra; distaccato.

upari budhna esaham: Le fondamenta di queste cose sono in alto .

vairagya: Distacco dagli oggetti dei sensi e della vita mediante il disgusto; avversione per il mondo e la vita.

Vedanta: Sistema filosofico di disciplina spirituale derivato dal Libro della Conoscenza che costituisce l'ultima parte dei Veda (le Scritture più antiche dell'India); la parte iniziale è conosciuta sotto il nome di Libro delle Opere .

vichara: Il ragionamento; metodo di riflessione intellettuale; discriminazione; vicharabuddhi: l'intelletto ragionante.

vijnana:

(a) Conoscenza mediante la comprensione, in opposizione a prajnana, la conoscenza che afferra.

(b) Gnosi; Supermente.

vishishtadvaita: Il monismo qualificato, una scuola del Vedanta (v').

Vishnu Brahma-Vishnu-Shiva,; quanto in India viene definita come la Trimurti, o i tre Aspetti del Divino nella sua forma rispettiva di Creatore, Preservatore, Distruttore. Vishnu rappresenta la Personalità di Coscienza dell'Eterno; in Lui tutto trova sostegno, nella sua vastità, nella sua stabilità, nella sua essenza; Vishnu è eternità. Shiva rappresenta, attraverso la distruzione, la possibilità della rinascita (Brahma), rinnovo spirituale.

vishuddha (v' chakra).

Vrindavan: Designa il cielo dell'eterna bellezza e felicità e il luogo sacro dove Krishna, l'eterno Amante, gioca con le sue innamorate (le anime).

vritti (v' chitta-vritti): Onde.

Yoga: L'unione con il Divino; la disciplina con la quale l'essere si risveglia ed entra in una coscienza interna superiore.

yoga-shakti (v' shakti): Il potere che viene dal risveglio della coscienza interna superiore. È il potere che effettua lo yoga.

yoga-siddhi: Il compimento o la realizzazione degli scopi dello yoga.

FONTE - Biblioteca Elettronica Esonet : <http://www.esonet.org>