

Discorso Divino
Bhagavân Shrî Sathya Sai Baba
04 gennaio 1977

Il vero yoga deve consentirvi di controllare la mente

"Si riempiranno le cisterne se c'è scarsità di pioggia?
Verrà estinta la vostra sete se inghiottite un po' di saliva?
Possiamo gonfiare lo stomaco trattenendo il respiro per un po'?
Possiamo ottenere del carbone bruciando poche ciocche di capelli?"

I vari sentieri per la ricerca dell'Atma

Incarnazioni del puro Atma (Pavitratmasvarupa)! In questo paese di Bharat, da tempo immemorabile, molti saggi (Maharishi) si adoperarono in diversi modi per comprendere il segreto dell'Atma. L'azione (karma), la devozione (bhakti), la conoscenza (jnana) e lo yoga sono i quattro maggiori sistemi per la ricerca dell'Atma. I sentieri dell'azione, della devozione e della conoscenza sono tali da poter essere seguiti anche dalla gente comune. Ci sono altre vie, che si possono indicare con nomi diversi, quali meditazione (dhyana), preghiera ed adorazione costante (upasana) e rinuncia (thyaga), ma sono tutte comprese nella via dell'Azione (karma). La Via dello Yoga non è facilmente accessibile alla gente comune. Gli studiosi hanno spiegato la Via dello Yoga in vari modi e l'hanno divulgata in maniere diverse. Alla maggior parte della gente è accessibile solo una conoscenza acquisita dai libri e manca un'esperienza effettiva. Molti hanno seguito la via dello Yoga tramite il distacco (vairagya) ed hanno sperimentato una certa felicità. Ai giorni nostri, ci sono diverse persone che spiegano e insegnano i metodi dello yoga ma, in pratica, non sono riuscite in alcun modo a sperimentarne i risultati. Parlare è facile ma è difficile mettere in pratica ciò che si dice. Cercheremo di capire se l'arduo sentiero dello yoga può essere seguito dalla gente normale. Se si accettano e si seguono gli aforismi (sutra) di Patanjali, lo yoga porta al controllo della mente (chittavriti). Sono mai esistite al mondo delle persone così elevate da poter controllare la propria mente? Sì, tali persone esistono, ma non vivono normalmente tra la gente comune e in modo normale. Esse si interessano al loro Sé interiore, si preoccupano di sviluppare la visione interiore. Affermare che esistano persone, fra la gente comune, in grado di spiegare il vero significato dello yoga è dire il falso.

Per comprendere realmente lo yoga ci si deve distaccare dalle attività mondane

Coloro che vogliono veramente comprendere lo yoga devono distaccarsi da tutte le attività normali del mondo. Lo yoga implica il concetto di confluenza fra la Divinità e i sacri aspetti dell'Atma. Come il fiume perde il suo nome, la sua forma e il suo sapore quando entra nell'oceano, così anche l'essere umano che si unisce allo Spirito Atmico non ha più nulla da

spartire col mondo. Se gettiamo in mare una bambola di sale, possiamo recuperarla? Sebbene questa bambola di sale provenga originariamente dall'oceano, una volta che torna in esso vi si fonde e vi si identifica. In egual modo, per chi comprende a fondo il significato dello yoga, un'ulteriore opportunità di aver a che fare con i piaceri mondani (bhoga) non esisterà più. I quattro involucri, cioè quelli del corpo fisico (Annamaya Kosha), della mente empirica (Manomaya Kosha), dell'energia vitale (Pranamaya Kosha) e dell'intelletto (Vignanamaya Kosha) sono tutti nati dall'involucro della Beatitudine, (Anandamaya Kosha). L'obiettivo principale di quest'ultimo involucro è la volontà o risoluzione (sankalpa). Tale volontà o risoluzione si fonde con l'Atma e viene racchiusa all'interno di Esso, cioè la volontà perde tutta la sua manifestazione non appena si fonde con il Sé interiore o Atma. Il mondo intero non è altro che una proiezione o un'immagine di questo sankalpa. Non è possibile per questo sankalpa invischiarsi nell'illusione osservando la propria immagine nel mondo materiale. Se qualcuno pronuncia una parola noi spieghiamo questo fatto dicendo che questa proviene dalla gola di quella persona ma questa non è la verità. Con la gola si possono produrre suoni ma non si possono pronunciare delle parole. La parola non proviene dalla gola, ma ha origine dal primo chakra, il Muladhara-chakra, sale all'Ajna-chakra (il chakra fra le sopracciglia) tocca l'Atma, dalla cui base prende la sua vera e propria intonazione, uscendo infine sotto forma di suono. Nell'involucro dell'energia vitale (Prana Kosha) e in quello della mente (Mano Kosha) ci sono delle particolari corde che possono essere toccate in certe zone in cui si trovano dei ponti che le sovrastano. Toccando quei ponti vengono prodotti dei suoni e quei suoni vanno al cuore. Poi, i suoni verranno emanati sotto forma di parole. I ponti su queste corde vengono a conoscenza della mente. Chi sa suonare la vina è in grado di capire facilmente questi passaggi. Suonando le corde e toccando i ponticelli che sono sotto di esse, ogni parola e ogni suono assumono forme e toni particolari. Il tipo di suono che viene prodotto dipende dalle corde che si suonano e dal ponticello che si tocca. Se, suonando una corda, si tocca il ponticello di un'altra, non si udrà alcun suono particolare.

Funzioni dei chakra

La corda della vita, che parte dal Muladhara-chakra e sale verso l'Ajna-chakra, va collegata alla mente. Lo scopo del Muladhara-chakra è quindi di far sì che il corpo si mantenga eretto ed in buone condizioni, è qualcosa che protegge il corpo e ad esso ci si riferisce anche come involucro del cibo o del corpo (Annamaya Kosha). Il secondo è lo Svadhishtana chakra che ha il compito di occuparsi dell'involucro dell'energia vitale (Pranamaya Kosa) e di fornirgli il calore di cui ha una grande necessità. Il corpo sopravvive e viene protetto in forza del calore fornito a tale involucro d'energia vitale; inoltre, i vari organi del corpo sono mantenuti dal calore generato. Il terzo è il Manipura chakra, che ha la natura di un fluido e fa sì che il sangue scorra; oltre a far scaturire il sangue dall'involucro del corpo denso, ne fa uscire anche tutti i liquidi e li passa al corpo. Per mezzo del flusso di sangue nel corpo, questo chakra mantiene in salute il corpo e trasferisce il sangue agli involucri dell'energia vitale (Pranamaya Kosha) e del corpo denso o grossolano. Il quarto è l'Anahata chakra che è della natura dell'aria e, oltre a presiedere alle funzioni dell'inspirazione e dell'espiazione proprie del respiro, fa sì che la gente abbia la facoltà di pensare alle più varie questioni. Giacché questo chakra possiede la proprietà del respiro, può mostrare la sua natura per mezzo dell'aria, del calore e della polvere. A questo stadio, l'aspetto contenuto nell'involucro dell'energia vitale penetra nella corda più interna e la comprime. Il prossimo, il Visuddha chakra, viene descritto come dotato delle caratteristiche di tempo e spazio. I suoni che escono da noi vengono definiti parole. L'Ajna-chakra, il sesto, vi fa

percepire la vostra esistenza, non solo, vi dà la capacità di riconoscere la vostra vera forma ed è attivo nel campo della Conoscenza pura e priva di dualità. Esso vi consente di mantenere i cinque soffi vitali dentro di voi e fa risplendere i cinque prana o energie vitali. Il suo scopo è quello di permettervi di avere il controllo sui cinque prana. Il successivo, il Sahasrara-chakra, svolge l'importante funzione di essere una vera e propria base di tutti i punti vitali che sono in voi. Esso permette il funzionamento della forza di volontà (Iccha Sakti). Lo yoga ci ha insegnato che tra il nono e il dodicesimo anello della colonna vertebrale risiede la funzione vitale dell'esistenza fisica. I Veda hanno spiegato che questa forza vitale è simile al lampeggiare fra le nubi e si trova fra la nona e la dodicesima vertebra della spina dorsale. Un uomo può vivere anche senza gambe o senza mani ma non se la colonna vertebrale si spezza. Tra il nono e il dodicesimo anello della colonna vertebrale c'è l'essenza della vita. In questa zona si trova l'Anahata-chakra. Il passaggio dell'aria che avviene attraverso questo chakra durante l'atto dell'inspirazione e dell'espiazione sostiene la vita. Quando i saggi (rishi) non erano a conoscenza di questa verità fondamentale, secondo la quale la vita esiste realmente fra la nona e la dodicesima vertebra della spina dorsale, cercavano di controllare ciascun chakra, partendo dal Muladhara e salendo dritto verso la pura Coscienza (prajna). Essi si sottoponevano a determinate discipline (sadhana) per mezzo delle quali potevano comprendere e controllare ciascun anello della colonna vertebrale.

Le cose esteriori sono già contenute in voi prima che ne comprendiate la forma ed il significato

Va tenuto in considerazione il fatto che, per mezzo della saggezza, si ottengono due tipi di coscienza: una è relativa al mondo materiale, l'altra allo Spirito. Quella temporale vi permette di capire quanto vi sta intorno e come il mondo materiale vada avanti. Ciò va detto per spiegare che le cose esteriori sono già contenute in voi prima che ne comprendiate la forma ed il significato. Questa conoscenza relativa all'Atma, che avete già visto e conosciuto in qualche forma dentro di voi, ora è vista come una cosa esterna. Adesso lo sto guardando questo pezzo di stoffa, ma la forma di questa stoffa è stata impressa nella mia mente ancor prima che la vedessi. Quindi, ciò che determina la vera forma di ciò che già esiste come conoscenza interiore, è il primo tipo di coscienza o prajna. Il secondo tipo di coscienza è quello che vi consente di vedere l'aspetto dell'Atma in tutti gli esseri viventi come uno e lo stesso. Questa verità è stata proclamata dai saggi con l'espressione Prajnanam Brahma (mantra vedico il cui significato letterale è "Dio è Pura Coscienza" - N.d.T.). Questo aspetto di prajna, che coincide con Brahman, è presente in ogni individuo.

Il controllo dei sensi ed il controllo della mente sono indispensabili all'uomo per evolvere

Il controllo dei sensi ed il controllo della mente, che non sono facilmente raggiungibili, sono indispensabili all'uomo per evolvere e dare impulso alla propria conoscenza. Ciò che si deve fare oggi è far sì che la mente non prenda direzioni sbagliate ma si diriga verso il sentiero giusto. Molte persone vogliono controllare i propri sensi e la propria mente e compiono diversi tentativi ma, non avendo successo, perdono persino la fede nel cammino spirituale. Alcuni di loro diventano atei. L'aspetto Divino si potrà capire percorrendo i sentieri della calma mentale (sama), dell'autocontrollo (dama), dell'imperturbabilità (upeksha), della perseveranza coraggiosa (tithiksa), della fede (sraddha) e della costanza decisa e risoluta (samadhana). Abbiamo creduto che questi diversi sentieri siano sentieri mondani, abbiamo spiegato che la calma significa controllo degli organi esterni e che l'autodominio si riferisce al controllo degli

organi di senso interni. Li abbiamo espressi tramite le parole ma non li abbiamo messi in pratica.

Nel nostro paese oggi si definisce yoga il mero apprendimento di qualche esercizio fisico

Nel nostro paese oggi non si riscontra il giusto tipo di pratica yogica e si definisce yoga il mero apprendimento di qualche esercizio fisico relativo al corpo umano. Quel genere di yoga è solo un allenamento fisico e darà dei risultati nel miglioramento della salute corporea ma non vi darà la salute dell'Atma. Questi esercizi fisici si chiamano yoga asana (posizioni). Tutto questo è relativo al solo corpo, che è costituito dei cinque elementi. Se l'oggi stesso è transeunte, come potranno permanere nel tempo le attività che svolgete con il corpo o i risultati conseguenti? Come una lampada vi serve per vedere le cose che vi circondano, così tutti gli organi non sono altro che strumenti con cui rileviamo il mondo esteriore. Le cose che vi vengono mostrate dai vostri organi sono effimere. Anche gli occhi, con cui vediamo le cose transitorie, sono transitori essi stessi e perfino la mente che controlla questi organi continua a cambiare. L'intelligenza ci permette di sovrastare la mente e questa diventa uno strumento; come la luna, anche l'intelligenza non brilla di luce propria poiché solo la luce effusa dallo Spirito (Atma) sull'intelligenza può mettere in evidenza qualcosa. Giacché l'intelligenza è in stretto rapporto con l'Atma, essa può ricevere tanta luce.

Solo l'Amore (Prema) può farci raggiungere la natura dell'Atma

Se vogliamo raggiungere e capire la natura dell'Atma che sta alla base di tutta la vita, lo possiamo fare soltanto tramite l'Amore (Prema). Come le corde della vina vi fanno sentire l'accordo e la tonalità che controllano il suono (swara), così le corde della vita vi faranno comprendere la natura dell'Atma. Cercare di indagare sull'origine di ciò che è l'Origine-in-assoluto sarà solo una perdita di tempo. Non si può trovare gente che abbia avuto un'esperienza pratica del Muladhara-chakra e dell'Ajna-chakra e queste cose non è possibile impararle da soli. Anche se ci sono persone che ne hanno conoscenza, non si metteranno ad insegnarla, esse si godranno la beatitudine e la felicità che scaturiscono da una simile conoscenza ma non avranno parole per insegnare agli altri. Possono soltanto sperimentare ma non esprimere. La forza di volontà si riferisce alla capacità che un essere umano ha di trasformare nella forma dell'Atma ciò che esiste nei chakra.

Incarnazioni del puro Atma! Se volete davvero elevare la Natura umana al livello di quella Divina, è indispensabile che possediate le qualità della moralità e della verità. Dobbiamo capire come poter vivere con queste qualità e mettere in pratica ciò che risplende come Verità Eterna nella nostra vita. Dobbiamo coordinare la Verità Eterna con i tempi in cui viviamo. Non c'è bisogno di cambiare l'essenza o i contenuti di questi, ma non c'è nulla di male nel modificare il proprio modo di pensare. Dobbiamo solo cambiare il contenitore e non cercar di alterare il contenuto. In questo modo, se vogliamo raffreddare gli organi quando sono eccitati, l'unico sentiero percorribile è quello dell'Amore (prema). Abbiamo sentito che l'alba della saggezza si identifica con la visione della non dualità (Advaita). Ogni uomo saggio, per quanto saggio possa essere, quando è soggetto agli opposti, quali il dolore o il piacere, la perdita o il guadagno, ne viene a suo modo impressionato. Gandhi insegnava alla gente gli aspetti della Non Violenza (ahimsa) in molti modi. Il significato di Non violenza o ahimsa è che non si dovrebbe provocare

danno a nessuno né con i pensieri, né con le parole né con le azioni. Gandhi fece il voto di attenersi a questo proposito fino al termine della propria vita ma in un'occasione, quando vide soffrire una mucca, non potendo sopportarlo, chiese al medico di darle un'iniezione che ponesse fine alla sua vita. Quindi, per aiutare l'individuo sofferente, può a volte esser necessario fargli del male. L'unico modo per intraprendere il sentiero della Non violenza consiste nel riconoscere l'unità dell'Atma, che è presente in tutti gli esseri viventi, e considerarli tutti uguali.

Dio è onnipresente

Un devoto si recò da un guru e gli chiese di dargli un mantra. Il guru gli diede il mantra "OM namo Narayana" e lo congedò ma, dopo che quello si fu allontanato un po', lo richiamò e gli disse che ripetere verbalmente i mantra non serve a niente. Gli consigliò pertanto di pensare alla forma di Vishnu e di recitare contemporaneamente il mantra. Il devoto annuì e fece per andarsene ma, non appena si fu allontanato, il guru lo chiamò di nuovo indietro e lo avvertì che, mentre pensava al mantra, doveva tenere in mente solo la forma di Vishnu e non doveva permettere ad altre forme, quali quelle di un cane o di una scimmia, di penetrare nella sua mente. Non appena si sedette per meditare (il devoto) incominciò a rimuginare che nella sua mente non dovevano entrare né un cane né una scimmia per cui non pensò ad altro che al cane e alla scimmia per tutto il tempo e Vishnu non gli venne mai in mente. In quella situazione agitata, egli si chiese perché mai il guru gli avesse parlato proprio di un cane e di una scimmia. Era a causa dell'errore del guru che il cane e la scimmia lo ossessionavano? Allora tornò dal guru, si prostrò ai suoi piedi e gli disse che il mantra e la forma di Vishnu che aveva ricevuto per meditare gli avevano dato una grande felicità ma che, da quando egli gli aveva parlato del cane e della scimmia, ne era stato continuamente perseguitato al punto da non avere più pace mentale. Il guru disse al devoto: "Ti ho chiesto di pensare alla forma di Vishnu. Che cosa significa questa forma? Vishnu è onnipresente e, se pensi a Vishnu, nel fatto che ti vengono in mente varie cose non c'è nulla di male. Anche se ti viene in mente un cane, ciò significa semplicemente che Vishnu è onnipresente. Se ti viene in mente una scimmia e pensi ad essa come a un aspetto dell'onnipresenza di Vishnu, non c'è niente di male. Ti ho ricordato queste due cose affinché tu realizzi l'unità e l'onnipresenza di Vishnu." □ Ecco qui un corpo umano. In esso trovate una mano, un naso, un viso e così via, che sono tutte componenti del corpo. Dov'è il corpo se dividete e separate queste cose l'una dall'altra? Tutti i componenti e gli organi formano, insieme, un corpo umano. L'aspetto di Vishnu è quello in cui sono riunite tutte queste forme. I saggi dell'antichità hanno insegnato questa unità ai loro discepoli mediante metodi e sistemi diversi.

Questo corpo è solo uno strumento

Studenti!

Se avete veramente l'idea sacra di acquisire questa conoscenza, dovete entrare nella società, vedere in essa l'unità e comprendere profondamente che in ognuno è presente lo stesso Spirito dell'Atma. Dovete convincervi che la fede che c'è in voi è la stessa fede che si trova in chiunque altro. Non dobbiamo lasciarci scoraggiare dal pensiero che ciò sia impossibile e quindi non fare alcun tentativo. È per mezzo di una continua sadhana (disciplina spirituale) e degli sforzi ripetuti che si ottengono le cose. Dovete dedicarvi alla disciplina spirituale con uno sforzo consapevole. Noi sprechiamo tempo in molti modi. Se dedichiamo alla disciplina spirituale anche soltanto una frazione del tempo che sciupiamo, non v'è dubbio che la nostra vita possa migliorare. Come un

muro costruito da un uomo cresce continuamente, così chi pratica la sadhana andrà elevandosi sempre più. Chi non si dedica ad alcuna disciplina spirituale vive come un uomo che continua a scavare un pozzo e scende sempre più giù. La vostra mente dà luogo a tali dubbi solamente quando non è pura. Se avete una mente pura in essa non c'è spazio per i dubbi. Potete stabilire da voi quanto impura sia la vostra mente sulla base dei dubbi o della sua instabilità.

Gradualmente dovete lasciar cadere i vostri dubbi, dovete abbandonare le vostre esitazioni ed instaurare nella mente una verità stabile ed una solida fede. Non ci sono stati forse molti governanti su questa terra che hanno comandato e che si sono sentiti orgogliosi della propria fama? Dove sono? Li vedete ora? Non c'è forse stata gente che ha fatto molte cose grandi? Dov'è? La vedete oggi? Di volta in volta, se dipendiamo da questo corpo - la cui vita diminuisce di giorno in giorno - e non utilizziamo bene il nostro tempo, sprecheremo la vita. Nel voler assecondare i desideri dei propri sensi e rimanendo dipendente da un corpo umano che un giorno o l'altro cadrà l'uomo sta dimenticando la propria natura.

Incarnazioni del Divino Atma!□

Come sapete, su un albero la goccia che si trova sulla punta di una foglia può cadere in qualsiasi momento. Allo stesso modo anche il corpo può cadere ad ogni istante e nell'istante in cui la vita scompare, questo corpo diventa vuoto come una canna di bambù. E' necessario che i giovani comprendano la Verità e seguano l'aspetto dell'Atma. Sicuramente dovete acquisire anche la conoscenza concernente la vostra vita di tutti i giorni: finché si vive, il cibo è necessario. Perciò, finché si vive, si deve lavorare ma questo non può essere il limite e lo scopo della vostra vita. Nel corso della vostra vita potete acquisire molte cose ma, quando lasciate questo corpo e ve ne andate, non una sola di queste cose verrà con voi. Con queste idee ben fissate nella mente in ogni istante, dovete rendervi conto che il corpo vi è stato dato affinché possiate compiere del buon lavoro ed aiutare altri. Questo corpo è uno strumento. È usando questo strumento mentre siete da esso dipendenti che dovete raggiungere la vostra destinazione. Questo corpo è un tempio, un cocchio per l'anima (jiva) che ci viaggia dentro. Quando vogliamo usare un'automobile, ci chiediamo più volte se la strada che stiamo facendo sia quella giusta. Allo stesso modo, prima di mettere la macchina che è questo corpo sulla strada della vita, dovete esaminare la natura di quella strada. Questo cocchio è sacro e deve essere usato per viaggiare su una strada sacra per raggiungere una sacra destinazione. Se abbiamo una fede ferma su questo aspetto, non accetteremo in nessuna circostanza di condurre il nostro corpo per strade sbagliate. Per raggiungere i quattro fini dell'esistenza umana, cioè la rettitudine (dharma), il benessere (artha), il desiderio (kama) e la liberazione (moksha), dovete avere un corpo sano e per avere un corpo sano dovete seguire una dieta appropriata. Non andate però nel mondo con la vaga idea di ottenere qualcosa. Al fine di godere di una buona vita e di una buona salute, potete dedicarvi giornalmente a qualche esercizio fisico. Non mettetevi su una strada che non comprendete. Questo vi rovinerebbe la vita. Potete intraprendere qualunque impresa ma fatelo nel nome di Dio e per compiacereLo.

dal Corso Estivo 1977□

(Tratto da: Mother Sai n° 6/90)