



## DISCORSO DIVINO

Lo yoga che porta al controllo della mente

4 gennaio 1977

Si riempiranno le cisterne se c'è scarsità di pioggia?

Vi disseterete inghiottendo un po' di saliva?

Si riempirà lo stomaco se tratterremo per un momento il respiro?

Otterremo del carbone bruciando un po' di capelli?

Le vie dello Spirito

Incarnazioni dello Spirito Santo!

In questa nazione dell'India, molti saggi da tempo immemorabile si adoperarono in diversi modi per carpire il segreto dell'Atma, il Divino Spirito.

L'azione,  
la devozione,  
la conoscenza e  
lo yoga

sono i quattro maggiori sistemi di ricerca sull'Atma.

Le vie dell'Azione, della Devozione e della Conoscenza possono essere seguite anche da gente ordinaria.

Ci sono altri sentieri che portano nomi diversi, come

la meditazione,  
la concentrazione,  
la preghiera,  
l'adorazione costante e  
la rinuncia,

ma tutti sono compresi nella Via dell'Azione.

La Via dello Yoga non è facilmente accessibile alla gente comune. Gli studiosi hanno dato differenti spiegazioni sulla Via dello Yoga e l'hanno divulgata in diverse maniere. La maggior parte di loro è arrivata ad una conoscenza libresca, ma senza una vera esperienza. Molti hanno seguito la via dello Yoga per mezzo del distacco e hanno sperimentato una certa felicità.

Ai giorni nostri, ci sono diverse persone che spiegano e insegnano i metodi dello yoga.

Tuttavia, dal punto di vista pratico, non sono riusciti in alcun modo a sperimentare personalmente i risultati dello yoga. È facile a parole, ma è difficile mettere in pratica ciò che si dice. Cercheremo di

vedere se l'arduo sentiero dello yoga può essere seguito da gente ordinaria.

Esistono gli yogi?

Si è detto che, se si accettano e si seguono gli aforismi di Patanjali, lo yoga porta alla modificazione della sostanza mentale, cioè al controllo della mente. Esistono al mondo delle persone così elevate da essere capaci di controllare la propria mente? Sì, ci sono persone del genere, ma non vivono in modo normale tra la gente ordinaria. La loro attenzione è interamente rivolta al proprio Sé interiore. Il loro unico interesse consiste nel favorire la visione interiore.

Affermare che esistono persone fra la gente normale che possono spiegare il vero significato dello yoga è una menzogna bella e buona. Coloro che vogliono veramente comprendere lo yoga, dovrebbero disancorarsi da tutte le normali attività del mondo. Lo yoga suggerisce il concetto di una confluenza fra la Divinità e i sacri modi di presentarsi dell'Atma. Come il fiume perde il suo nome, la sua forma e il suo sapore quando confluisce nell'oceano, così pure un essere umano non avrà più nulla da spartire col mondo quando si congiunge allo spirito atmico.

Riusciremo a recuperare una bambola di sale dopo che è stata gettata nell'oceano?

Sebbene provenga originariamente dall'oceano stesso, questa bambola di sale, una volta rientrata nell'oceano, vi si immerge completamente e si identifica con esso.

Lo stesso vale per chi comprende a fondo il significato dello yoga: non esisterà mai più un'ulteriore occasione in cui condividere i piaceri del mondo.

I sette chakra

Muladhara chakra

I quattro gusci (sovrapposti al Sé), e cioè il guscio del

corpo fisico-denso,  
il guscio della mente empirica,  
il guscio dell'energia vitale ed il  
guscio dell'intelletto

sono tutti nati dal rivestimento più interno costituito di beatitudine.

L'obiettivo principale di quest'ultimo involucro è la volontà o determinazione.

Questa volontà o determinazione si trova immersa nell'Atma, dove vi è racchiusa nella parte più interna. Perciò, la volontà cessa ogni manifestazione appena si fonde nell'intimo Sé o Atma. Il mondo intero non è altro che una proiezione o un'immagine di questa facoltà deliberativa. Non è possibile a questo arbitrio invischiarsi nell'illusione osservando la propria immagine riflessa nel mondo materiale.

Se qualcuno pronuncia una parola, si dice, a mo' di spiegazione, che la parola proviene dalla gola. Ma non è vero. Con la gola si possono produrre suoni, ma non si possono emettere parole. La parola non proviene dalla gola, bensì parte dal primo chakra, il Muladhara-chakra, sale all'Ajna-chakra, prende dalla base dell'Atma la sua vera e propria intonazione, ed infine esce sotto forma di suono.

Nell'involucro dell'energia vitale ed in quello della mente ci sono delle specie di corde. Queste corde possono essere toccate in certe zone dove ci sono dei ponti. Sollecitando queste zone, si producono dei suoni e quei suoni vanno al cuore. Poi, il suono sarà emanato come una parola. I ponti su queste corde ne trasmettono l'informazione alla 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 ed ogni suono assume forme e toni particolari. Il tipo di suono che viene prodotto dipenderà dalle corde che si suonano e dal ponticello che si tocca. Se si tocca il ponticello di un'altra corda, mentre se ne sta suonando una, non si udrà alcun suono particolare.

La corda della vita, che parte dal Muladhara-chakra e sale verso l'Ajna-chakra, va collegata alla mente. Lo scopo del Muladhara-chakra, dunque, è di far sì che il corpo si mantenga in piedi ed in buone condizioni. È una specie di protezione per il corpo ed ha relazione anche con l'involucro che corrisponde al corpo fisico-denso.

#### Svadhishthana chakra

Il secondo chakra è lo Svadhishthana chakra. Ha il compito di occuparsi del guscio costituito d'energia vitale e di fornirgli il calore di cui ha un gran bisogno. Il corpo sopravvive e viene protetto in forza del calore fornito all'involucro d'energia vitale. E non solo. I vari organi del corpo sono mantenuti dal calore generato da questo chakra.

#### Manipura chakra

Il terzo chakra è il Manipura chakra. È nella natura di ciò che è fluido, fa sì che il sangue scorra nelle vene e fuori dal veicolo del corpo denso, fa uscire dal corpo tutti i liquidi e li trasmette al corpo stesso. Per mezzo della circolazione sanguigna nel corpo, questo chakra mantiene in salute il fisico e trasferisce il sangue agli involucri dell'energia vitale e del corpo denso.

#### Anahata chakra

Il quarto chakra è l'Anahata chakra. È della natura dell'aria e presiede non solo alle funzioni dell'inspirazione e dell'espiazione proprie del respiro, ma fa sì che la gente abbia la facoltà di pensare a 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.

#### Vishuddha chakra

Questo viene spiegato come il chakra dotato delle caratteristiche di tempo e spazio.

I suoni che escono da noi prendono la forma di parole,

#### Ajna chakra

Questo sesto chakra vi fa percepire la vostra esistenza, non solo. Vi dà la capacità di riconoscere la vostra vera forma. Esso svolge la propria attività nel campo della Conoscenza pura e priva di dualità. Vi dà la possibilità di mantenere fissi i cinque soffi vitali e conferisce ai cinque prana o energie vitali il potere di irradiare energia. Il compito dell'Ajna-chakra è di esercitare il controllo sui cinque prana.

#### Sahasrara chakra

Il chakra successivo, il Sahasrara-chakra, svolge l'importante funzione di trovarsi proprio alla base di tutti i punti vitali che sono in voi. Esso permette il funzionamento della forza di volontà.

Lo yoga ci ha tramandato l'insegnamento che tra il IX° e il XII° anello della colonna vertebrale o spina dorsale 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 IXa e la XIIa vertebra della spina dorsale. Un uomo può vivere anche senza gambe, senza mani, ma se si spezza la colonna vertebrale non può vivere. Tra il IX° e il XII° 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 con l'atto dell'inspirazione e dell'espiazione fa da sostegno alla vita.

Due tipi di conoscenza

Quando i saggi non erano a conoscenza di questa verità fondamentale, secondo la quale fra la IXa e la XIIa vertebra della spina dorsale esiste realmente la vita, cercavano di controllare ciascun chakra, partendo dal Muladhara, salendo dritto verso la conoscenza pura. Si sottoponevano a determinate discipline, per mezzo delle quali potevano avvertire e controllare ciascun anello della colonna vertebrale.

Va tenuto in considerazione che per mezzo della saggezza si ottengono due tipi di conoscenza:

una è in relazione al mondo materiale,  
l'altra è in relazione allo Spirito.

La conoscenza che riguarda il mondo vi permette di capire quanto vi sta intorno ed il meccanismo con cui la materia si sostiene. Ciò va detto per spiegare che anche prima di aver capito la forma ed il significato delle cose esteriori, queste sono già contenute in voi.

È una conoscenza che sta in stretta relazione con l'Atma, che avete già visto dentro di voi e conosciuto sotto qualche forma ed ora è veduto come una cosa esteriore.

Sto guardando questo pezzo di stoffa, ma la forma di questa stoffa è già stata impressa nella mia mente ancor prima che la vedessi. Quindi, a stabilire la vera forma di ciò che già esiste nella conoscenza interiore è il primo tipo di conoscenza.

Il secondo tipo di conoscenza è quello che vi consente di intravedere in tutti gli esseri viventi, l'aspetto atmico come unico e medesimo.

Questa verità è stata proclamata dai saggi con l'espressione Prajnanam Brahma (mantra vedico il cui significato letterale è "Dio è Pura Conoscenza", N.d.R.).

Questo aspetto d'identità fra Dio e la conoscenza è presente in ogni individuo. Il controllo dei sensi e della mente, che non sono facilmente raggiungibili, sono indispensabili all'uomo che vuol evolvere e dare impulso alla propria conoscenza.

Ciò che si deve fare oggi è sorvegliare la mente, affinché non prenda direzioni sbagliate, ma si diriga verso il giusto sentiero. Molte persone, che vorrebbero controllare i loro sensi e la loro mente, compiono diversi tentativi ma, poiché non ottengono risultati soddisfacenti, finiscono per abbandonare persino la fede nel cammino spirituale. Alcuni diventano atei.

I sentieri dello yoga

Si potranno capire gli aspetti divini percorrendo i seguenti sentieri:

la calma mentale,  
l'autocontrollo,  
l'imperturbabilità,  
la perseveranza coraggiosa,  
la fede e  
la costanza decisa e risoluta.

Ci è stato insegnato a credere che questi differenti sentieri riguardano le cose del mondo.

Ci hanno spiegato che la calma significa controllo degli organi fisici e che l'autodominio si riferisce al

controllo degli organi di senso interiori. Sono stati suggeriti questi sentieri a parole, ma non sono stati praticati.

Oggi, nella nostra nazione non si riscontra il giusto tipo di pratica yogica e si definisce yoga il semplice apprendimento di qualche esercizio fisico destinato 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 dello spirito.

Questi esercizi fisici si chiamano yogasana, posizioni per lo yoga. Tutti questi aspetti riguardano il corpo, che consiste dei cinque elementi. Se l'oggi stesso è transeunte, come potranno rimanere nel tempo l'attività che svolgete mediante il corpo o i risultati conseguenti? Come una lampada vi serve per vedere il mondo materiale che vi circonda, così tutti gli organi non sono altro che strumenti di rilevazione del mondo esteriore.

Le notizie registrate dai vostri organi sono effimere. Pure gli occhi con cui vediamo le cose caduche seguitano a cambiare. L'intelligenza permette di sorvegliare la mente e diventa uno strumento. Anche l'intelligenza, come la luna, non brilla di luce propria, poiché solo la luce effusa dallo Spirito sull'intelligenza può mettere in evidenza qualcosa. Giacché l'intelligenza è in stretto rapporto con lo Spirito, può ricevere tanta luce. Se vogliamo raggiungere e capire la natura dello Spirito che sta alla base d'ogni vita, dobbiamo passare attraverso l'amore.

Come le corde della vina vi fanno sentire l'accordo e la tonalità che controllano il suono, così pure le corde della vita vi faranno comprendere la natura dello Spirito. Cercare di indagare sull'origine di ciò che è l'Origine in assoluto sarà solo una perdita di tempo.

Non si riesce a trovare gente che abbia avuto un'esperienza pratica del Muladhara-chakra e dell'Ajna-chakra ed in queste cose non è possibile essere autodidatti. Anche se ci fossero persone che hanno la conoscenza, non si metterebbero ad insegnarla. Godrebbero la beatitudine e la felicità che scaturiscono da una simile conoscenza, ma non avrebbero parole per insegnarla agli altri. Possono soltanto sperimentare, ma non esprimere. La forza di volontà riguarda la capacità che un essere umano ha di trasformare in aspetti spirituali ciò che esiste al livello dei chakra.

L'unica ed immutabile verità

Incarnazioni dello Spirito Santo,

se volete davvero elevare la natura umana al livello della natura divina, è indispensabile possedere le qualità della moralità e della verità. Dovreste capire cosa fare per vivere con queste qualità e mettere in pratica nella vostra vita ciò che irradia verità eterna. Dovreste adattare la verità eterna ai tempi in cui viviamo. Non c'è bisogno di cambiarne l'essenza o i contenuti, ma non c'è nulla di male nel modificare il proprio modo di pensare. Si tratta solo di cambiare il contenitore e non il contenuto.

In questo modo, se volete acquietare gli organi di senso quando sono in eccitazione, l'unico sentiero da percorrere è quello dell'Amore. Abbiamo sentito che gli albori della saggezza si intonano alla visione advaita, ossia non dualistica. Chiunque, per quanto saggio sia, riceve influssi differenti quando viene sottoposto ai contrasti del dolore o del piacere, della perdita o del guadagno. Gandhi insegnò in molti modi alla gente gli aspetti della non-violenza.

Il significato di non-violenza o Ahimsa è che non si dovrebbe provocare a nessuno dei danni né coi pensieri, né con le parole, né con le azioni. Gandhi fece voto di attenersi a questo proposito per tutta la vita. Ma ci fu un'occasione in cui, vedendo una mucca soffrire di dolore, non riuscendo a sopportare quella scena, consigliò ad un medico di praticare un'iniezione che ponesse fine alla vita dell'animale. Perciò, per alleviare la sofferenza di un individuo, a volte possiamo fargli del male. L'unico modo in cui si può prendere il sentiero della non-violenza è di riconoscere l'unità dell'Atma, che è presente in tutti gli esseri viventi, e nel considerarli uguali.

## La meditazione senza distrazioni

Un devoto si recò da un guru e gli chiese di dargli un mantra. Il guru gli diede il mantra "OM namo Narayana" e congedò il devoto. Dopo che si era allontanato un po', il guru lo richiamò indietro e gli disse che non c'era bisogno di ripetere verbalmente il mantra.

Gli consigliò di pensare alla forma di Vishnu e di recitare quindi quel mantra. Il devoto annuì e fece per andarsene, ma, dopo che si era allontanato un poco, il guru lo chiamò di nuovo indietro. Lo avvertì che doveva tenere in mente solo la forma di Vishnu e intanto pensare al mantra, e che non doveva permettere ad altre forme, come quelle di un cane o di una scimmia, di penetrare nella sua mente.

Appena si sedette per meditare, il discepolo incominciò a rimuginare che nella sua mente non dovevano entrare né cani né scimmie. Così, per tutto il tempo, non pensò ad altro che al cane e alla scimmia, e non gli venne mai in mente Vishnu. In quella situazione incresciosa, si chiese perché mai il guru gli avesse proprio parlato di un cane o di una scimmia. Era stato uno sbaglio del guru a produrgli l'ossessione del cane e della scimmia?

Allora ritornò dal guru e si chinò ai suoi piedi. Gli disse che il mantra e la forma di Vishnu che gli aveva suggerito per meditare gli avevano dato una grande felicità, ma che, da quando gli aveva parlato del cane e della scimmia, era continuamente perseguitato da essi, al punto da non avere più pace nella mente.

Il guru disse al devoto: "Ti ho chiesto di pensare alla forma di Vishnu. Che significa questo? Vishnu è onnipresente e se pensi a Vishnu, non c'è nulla di male quando nella tua mente si presentano varie cose. Anche se ti viene in mente un cane, ciò significa semplicemente che Vishnu è anche là nel cane. Se ti viene in mente una scimmia e pensi ad essa come ad un aspetto dell'onnipresenza di Vishnu, non c'è niente di male. Ti ho ricordato queste due cose, affinché realizzassi l'unità e l'onnipresenza di Vishnu."

Ecco qui un corpo umano. In esso ci sono mani, un naso, un viso e così via. Sono tutti componenti del corpo. Se le separaste e le metteste isolatamente da parte, dove sarebbe il corpo? Tutte le parti e gli organi insieme costituiscono il corpo. L'aspetto di Vishnu è rappresentato dalla combinazione di tutti questi elementi. I saggi dell'antichità hanno insegnato ai loro discepoli questa unità attraverso metodi e sistemi diversi.

## Necessità della disciplina spirituale

Studenti, se avete veramente la santa idea di acquistare questa conoscenza, dovete entrare nella società, vedere in essa l'unità, comprendere che è l'unico e medesimo spirito atmico che è presente in ognuno. Dovete convincervi che la fede che c'è in voi è la stessa fede che si trova in qualunque altro. Non scoraggiatevi al pensiero che ciò sia impossibile e che non valga la pena di fare alcun tentativo. È per mezzo della disciplina continua e di sforzi ripetuti che si ottengono risultati. Dovete dedicarvi alla disciplina spirituale con uno sforzo consapevole.

Si spreca tempo in molti modi. Se perdeste anche solo una frazione di tempo per dedicarlo alla disciplina spirituale, non v'è dubbio che la vostra vita migliorerebbe. Come un muro costruito da un uomo si alza continuamente, così chi compie questa disciplina andrà elevandosi sempre più.

Chi invece non si dedica ad alcuna disciplina spirituale vive come un uomo che va scavando un pozzo, dove continua a sprofondare sempre di più. Solo quando la vostra mente non è pura, dà luogo a dubbi del genere. Se avete una mente pura, invece, non c'è spazio per quei dubbi.

Potete stabilire da voi quanto impura sia la vostra mente, sulla base dei dubbi o delle incertezze che produce. Dovete man mano lasciar perdere i vostri dubbi, dovete abbandonare le vostre esitazioni e

stabilire nella mente una certa verità e una solida fede.

Non ci sono stati forse molti sovrani su questa terra che hanno comandato e che si sono inorgoglititi dei loro successi? Dove sono? Li vedete ora? Non c'è forse stata gente che ha compiuto molte grandi imprese? Dov'è? La vedete oggi? Se dipendete momento per momento da questo corpo, la cui vita giorno dopo giorno si indebolisce sempre più, e se non utilizzate bene il vostro tempo, sprecherete la vita. L'uomo dimentica la sua natura col voler assecondare i desideri dei sensi, soggiacendo ad un corpo umano che un giorno o l'altro stramazzerà.

Caducità e santità del corpo

Incarnazioni del Divino Spirito,

come sapete, la gocciolina che sta sulla punta di una foglia ad un certo momento può cadere. Così pure, il corpo può cadere in qualsiasi momento. Il momento della vita scompare e questo corpo diventerà come una vuota canna di bambù.

I giovani dovrebbero urgentemente aprirsi alla verità e seguire la linea dello Spirito. Dovreste acquisire con sicurezza la conoscenza che riguarda la vostra vita. Finché si vive, il cibo è necessario; finché si vive, si deve lavorare. Ma non sono questi il fine e lo scopo della vostra vita.

Potete mettere insieme molte cose durante la vostra vita, ma quando lasciate il corpo e ve ne andate, non una sola di quelle cose vi accompagnerà. Con queste idee ben fisse nella mente in ogni istante, dovrete rendervi conto che il corpo vi è stato dato al fine di poter compiere del buon lavoro ed aiutare altri.

Il corpo è uno strumento. Raggiungete la vostra destinazione servendovi di questo mezzo e facendo affidamento su di esso. Il corpo è un tempio, è un cocchio per l'anima che ci viaggia sopra. Quando usiamo un'automobile, varie volte ci chiediamo se la strada che stiamo facendo sia quella giusta.

Allo stesso modo, prima di mettere la macchina di questo corpo sulla strada della vita, esaminate la natura di quella strada. Questo cocchio è qualcosa di sacro e dev'essere usato per viaggiare su una strada santa e per raggiungere una santa destinazione.

Se avrete una ferma fede secondo questo punto di vista, non accetterete mai in nessuna circostanza di portare il corpo per strade sbagliate.

Per raggiungere i quattro fini dell'esistenza umana - la rettitudine, il fine ultimo, il desiderio e la liberazione - dovete avere un corpo sano. Per avere un corpo sano dovete seguire una dieta appropriata. Ma non andate nel mondo con qualche vaga idea su qualcosa di generico a cui mirare.

Se volete godere una buona vita e una buona salute, potete dedicarvi nella vostra vita giornaliera a qualche esercizio fisico. Non mettetevi su una strada di cui non sapete nulla: distruggerebbe la vostra vita. Dedicatevi pure a qualunque mansione, ma compitela nel nome di Dio e per il Suo piacere.

Tratto da: Mother Sai n° 6/90