



DISCORSO DIVINO

Yoga

17 aprile 1996

Incarnazioni dell'Amore,

tutti i Veda ed i Vedānga (1) sono testi sacri. La mente è simile ad una tenda: da un lato della tenda c'è l'uomo, dall'altro c'è Dio. Egli è la causa, l'uomo l'effetto. L'intero universo si basa sul rapporto di causa-effetto; la loro combinazione è yoga. Poiché deriva dal verbo yug (congiungere, unire), yoga significa "combinazione", "unione". Fin dai tempi antichi, non si conosceva esattamente il significato di questa parola. Se una persona fa penitenza e si nutre solo di foglie, questo non è yoga. Nella scienza ayurvedica, yoga è una mescolanza di varie foglie ed erbe. Anche la parola samyoga significa "congiunzione", "unione".

In astrologia, con tale termine si intende la scienza del tempo e degli astri. I tre fiumi Gange, Yamunā e Sarasvatī, alla confluenza, si uniscono. Marito e moglie, stando assieme, formano un'unione. Quindi, la congiunzione di due esseri o di due elementi è yoga. La vita umana è fatta di unione e di separazione, proprio come avviene per le gocce dell'oceano, che fanno parte di esso ma poi se ne separano. L'esistenza umana è come l'oceano, che è spesso burrascoso. Nell'oceano della vita, che è frequentemente in tempesta, la barca del nome del Signore è l'unica in grado di attraversarlo.

Secondo Patanjali, yoga significa controllo dei vari sensi e della mente. Con tale termine s'intende anche armonizzare ed unificare pensiero, parola ed azione in direzione del Divino. Attraverso lo yoga ogni lavoro si trasforma in adorazione. Krishna affermò che, compiere qualunque lavoro al massimo delle proprie possibilità ed abilità, è yoga. Lo è anche vivere con la propria famiglia, guadagnare, compiere esercizio fisico. Quando possediamo un biglietto della lotteria, noi affermiamo che questo è yoga. In realtà non lo è, perché l'eventuale vincita non avverrebbe per meriti nostri. Il mondo intero, comunque, è yoga. Non comprendendone la sacralità, noi viviamo a modo nostro e, a un certo momento, ci ammaliamo.

Diverse persone sanno che cosa è bene e che cosa è male, tuttavia continuano ad agire in modo errato. Ciò avviene a causa dell'ego che in tali persone è molto forte. Alcuni sono gelosi della felicità altrui. Quando sentite di provare un sentimento di gelosia, cercate di seguire il sentiero yogico. Se venite punti da uno scorpione, siate lieti di non essere stati invece morsi da un serpente. Vero yoga significa infatti pensare sempre a quanto di buono succede ed anche mantenere l'equanimità. La Bhagavad Gītā suddivide lo yoga in diverse categorie.

Pensate al Divino che tutto pervade e purifica il cuore

Sul campo di battaglia, Arjuna, con tutta la conoscenza e l'abilità che possedeva, cominciò a porre delle domande a Krishna. La Bhagavad Gītā, dal secondo all'undicesimo capitolo, è piena di quesiti. Quando Arjuna ebbe finito, Krishna gli chiese se avesse esaurito tutti i suoi dubbi. Arjuna rimase in silenzio. Alla fine, si abbandonò al Signore e disse: "Seguirò i Tuoi comandamenti". Krishna rispose: "Ora sei Mio devoto. Pensa solo a Me; solo in questo modo avrai la Mia completa protezione".

Durante questo Kali Yuga, affermiamo di essere devoti del Signore. Alcuni dicono di esser devoti di Rāma, di Shiva o di Krishna e cantano il Nome prescelto. Ma il Signore riconosce o accetta che tali persone siano Suoi devoti? Come quando, inviando una lettera raccomandata, si ottiene la ricevuta, allo stesso modo Dio dovrebbe consegnarvi la Sua ricevuta, confermandovi in tal modo di accettarvi come Suoi devoti. Dovreste sentire la risposta divina provenire dalla Coscienza, perché essa è Dio stesso. La Coscienza è Consapevolezza pura (Chit). La Consapevolezza pura è Comprensione totale.

Esistono quattro categorie di yoga: Karma Yoga, Bhakti Yoga, Jnâna Yoga e Râja Yoga. Il primo tipo, il Karma Yoga, consiste nel compiere qualunque azione come fosse fatta per Dio. Bisogna pregare con la piena consapevolezza che Dio si trova ovunque. ChiedeteGli: "Stai ascoltando la mia supplica? Vedi la mia infelicità?". Quando preghiamo in tal modo possiamo trovare gli occhi di loto del Signore. Egli risponderà: "Io sono in te, intorno a te, dietro di te. E non solo di fronte a te, ma anche vicino a te". Iddio vi protegge. Potreste avere una guardia del corpo che vi cammina solo accanto, ma Dio dice di essere anche dietro di voi. Se vi voltate indietro, anch'Egli si girerà. Ma voi siete ancora nell'illusione e non credete a quanto vi dico. Dovreste seguire una sola parola, un solo cammino. In questo yoga dell'Azione (Karma Yoga) avviene questa esperienza con il Divino. Inoltre, non si dovrebbe pensare al risultato che l'azione porterà. Karma Yoga significa infatti azione disinteressata, ragion per cui bisogna accettarne qualsiasi conseguenza.

Una volta, c'era un vecchio uomo che si dedicava al servizio disinteressato (nishkâma karma). Egli piantò un mango, pensando che molta gente avrebbe potuto deliziarsi con i frutti che l'albero avrebbe prodotto. Il genero dell'uomo, allora, gli chiese perché si desse tanto da fare per piantare il mango, dato che faceva molto caldo. L'uomo rispose che il corpo è stato donato per fare servizio e che quello era lo scopo della sua vita. Poi diede da bere al genero dell'acqua di cocco che il giovane gradì molto. Il suocero allora gli disse di non essere stato lui a piantare l'albero del cocco, ma suo padre, pensando che qualcuno un giorno o l'altro ne avrebbe potuto usufruire.

Si dovrebbero compiere azioni buone ed utili per la società. Questa è unione col Divino.

Il secondo tipo di yoga è il Bhakti Yoga, che significa compiere azioni con amore totale, nutrendo sentimenti sacri senza traccia alcuna di egoismo. Lo scopo della devozione è di compiacere il Signore. Egli è la beatitudine stessa; essa non Gli verrà mai meno. Dobbiamo dire: "Felice compleanno!" a coloro che felici non sono. Dio, invece, è sempre felice, essendo la forma stessa della beatitudine. Egli è simile ad una grande cisterna, sempre colma d'acqua pura. Se qualcuno ci verserà del veleno, allora l'acqua diventerà avvelenata. L'espressione sarà pari al sentimento. Poiché Dio è purezza, se nutrirete un amore puro Lo renderete felice. Questo è il vostro dovere e lo scopo della vostra vita. Dovreste espandere il cuore. Non capendo però queste cose, l'uomo continua a percorrere sentieri sbagliati. Cercate di alimentare un amore puro. Specchiandovi su di un semplice vetro, non riuscite a vedere il vostro viso, ma se tingete il vetro con del mercurio vi vedrete riflessa la vostra immagine. Allo stesso modo, se avrete amore nel cuore, potrete scorgere il Sé e questo vi condurrà alla Realizzazione.

Gli esseri umani sono tanti, ma il respiro è uno solo. Non esiste differenza alcuna fra il respiro di un Giapponese, di un Tedesco o di un Indiano. La Saggezza Suprema è una senza secondo. Gli uomini, sia che si trovino in India, in Pakistan, in Germania o in Giappone, vedono tutti lo stesso sole. L'unica differenza è che esso viene visto in momenti diversi. La Saggezza potrà risplendere grazie alla devozione. Anche i fiumi si fondono tutti con l'oceano; quando essi lo raggiungono, non hanno più nomi e forme differenti.

Una volta, c'era un uomo ricco che possedeva fabbriche, palazzi, automobili, ecc. Aveva dei buoni figlioli che lo amavano e gli obbedivano. Quando si avvicinò per lui il momento di morire, i figli, piangendo, gli dissero che senza il suo aiuto non sarebbero stati in grado di fare nulla. Raccogliendo, con la grazia divina, le poche forze rimastegli, l'uomo disse ai figli che l'eredità che avrebbe lasciato e le polizze d'assicurazione avrebbero loro garantito una vita agiata. Lui però, in quel momento, si sentiva solo ed inerme, poiché non sapeva a che cosa sarebbe andato incontro dopo la morte. Nel momento tanto delicato del trapasso, il nome di Dio è l'unica ancora di salvezza. Se questo insegnamento viene dato per tempo, s'impianterà nel cuore e, al momento della morte, sarà facile ricordare il nome del Signore.

Una volta, c'era un sacerdote che aveva da poco iniziato il suo ministero. Teneva la campana in una mano ed il piattino per l'arati nell'altra, cercando di far suonare la campana ed al tempo stesso di muovere il piattino in senso rotatorio. Nel momento in cui però effettuava il movimento con una

mano, non riusciva a far altrettanto con l'altra. Tutto è quindi questione di pratica. Nel sentiero che conduce alla Saggezza, tutto è unità. Studiate! Yoga è unione e significa seguire i precetti divini. Si parla di questo Yoga così semplice in tanti modi confusi. L'uomo ha un potere infinito, ma si ostina a percorrere strade sbagliate. Attraverso il silenzio possiamo riportare tutto entro i giusti limiti; ecco perché, nei tempi antichi, i santi si ritiravano nelle foreste.

Prendete, ad esempio, un gelsomino. Esso diffonde ovunque il proprio profumo, così come avviene con l'amore delle anime nobili. Quando avete in mano una rosa, sia che la teniate nella mano destra o nella sinistra, la sua fragranza si diffonderà tutt'intorno. Questa è la differenza fra yoga (unione con Dio) e roga (malattia). Anche il profumo dell'incenso si espande tutt'intorno. Quando un incendio infuria in un bosco, tutti gli alberi vengono distrutti, nessuno escluso. Il fuoco non fa distinzione fra l'albero del mango e gli altri alberi. Questo significa che, nella vita, arrivano per tutti le difficoltà, ma esse non devono spaventare. Piaceri e dolori sono sempre dietro l'angolo e vanno trattati in maniera equanime.

La conoscenza legata al mondo circostante (vidya) insegna a sviluppare virtù come la discriminazione, la devozione, il senso del dovere, ecc. Questo si chiama Vidya Yoga.

Gli studenti devono imparare questo tipo di yoga.

Quando nasciamo, non abbiamo alcun tipo di educazione, poi pian piano, attraverso la pratica, impariamo un po' di tutto. Dobbiamo affermare con decisione: "Ci riuscirò!" La vita è un flusso continuo e nessuno può sapere fin dove arriverà. Questo flusso, come un fiume, è comunque destinato a fondersi nell'oceano. Il fiume della nostra vita deve avere, sui due argini, due qualità fondamentali di cui dovrete sempre mantenere il controllo: da un lato la tenacia, dall'altro la fede. Attraverso la tenacia giungerete alla Saggezza. Chi nutre dei dubbi, andrà alla deriva; chi non li avrà riuscirà nell'impresa. Sviluppate dunque amore per Dio. Questo è lo scopo della vita. Cercate di comprendere ciò ed agite di conseguenza.

Kodaikanal, Sai Shruti, 17 Aprile 1996

da: Mother Sai n° 5/1996

Note:

(1) "La scienza ausiliaria dei Veda", sei conoscenze ausiliarie a quelle dei Veda: Shikshâ (la scienza della pronuncia), Vyâkarana (la grammatica), Nirukta (l'interpretazione etimologico-simbolica delle parole), Kalpa (la pratica cerimoniale), Chanda (la prosodia), Jyotisha (l'astronomia).