



Isvara Pranidhana e il mantra OM



Isvara Pranidhana è uno dei modi più potenti che ci offre la scienza del Kriya Yoga per rimuovere gli ostacoli sulla via della chiarezza e della realizzazione del Sé. Potremmo tradurlo come abbandono, resa devozionale a Isvara (Dio) e specificamente abbandono del senso errato del sé separato e dell'esistenza individuale come via diretta per ristabilire la propria consapevolezza nella completezza e nell'Uno, che nella filosofia indiana è definito Brahman (lett. il vasto, l'infinito).



Il concetto di Isvara Pranidhana nasce dall'idea dell'esistenza di un essere superiore, a cui noi ci possiamo abbandonare e dedicare i frutti dei nostri sforzi. Diveniamo così strumenti del Divino e ogni pensiero, parola, azione vengono compiuti solo per fare la Sua volontà.

Isvara è considerato quell'aspetto dell'Assoluto che regola e sostiene l'Universo, ma anche quell'aspetto del Divino che sentiamo più vicino a noi, o Isha Devata. Per un cristiano sarà Gesù, per un induista Shiva, Krishna o Kali, per un trascendentale quella Presenza intelligente che pervade e regola ogni cosa, per altri potrà essere la presenza vicina o lontana del proprio Guru.

Il grande saggio Patanjali, nel suo trattato sullo Yoga, ci dice che Isvara è Visèsa (speciale, straordinario) Purusha (Spirito) e che, a differenza degli altri Purusha, non è soggetto all'influenza di avidya e del karma.

Possiede la facoltà dell'onniscienza che lo yoga chiama *sarvajna* (sarva=tutto, jna=conoscere).

Trascendendo il tempo, è il primo Guru, il Maestro degli antichi Maestri. La sua conoscenza è innata in ogni anima, è illimitata e può essere attivata attraverso la giusta pratica, il distacco e il giusto vivere. Per questa ragione si afferma che Dio è il vero Guru. I concetti filosofici e le pratiche spirituali possono essere imparate da altri, ma la conoscenza liberante è già dentro di noi, e può arrivare solo dal Sé.

L'abbandono cosciente del sé egoico avviene più facilmente aspirando a essere coscienti "in Dio" piuttosto che di essere uniti "a Dio". Pensare che Dio sia separato da noi è un ostacolo importante sulla via della liberazione. In verità siamo sempre stati e siamo uniti a Lui proprio adesso. Il problema è che, a causa del velo ipnotico di Maya, che a livello individuale si esprime come avidya (ignoranza), ci siamo dimenticati chi siamo, identificandoci con il corpo e la mente. Questo ci mantiene impigliati nelle catene del karma e del mondo fenomenico coi suoi giocattoli ed è la radice di tutti i nostri attaccamenti, desideri e sofferenze. Ricordarci di nuovo chi siamo, esseri immortali e beati, scintille del Divino in viaggio, diviene quindi fondamentale per arrivare alla liberazione da tutte le sofferenze e all'unione definitiva con l'Uno.



Patanjali non da una descrizione precisa di Isvara, ci dice solo che per metterci in rapporto con Lui dobbiamo utilizzare il Pranava (La più alta glorificazione, suono cosmico, o ciò che infonde il prana), ossia il mantra AUM (pronunciato Om), meditando su Esso e contemplandone il significato, lasciandoci assorbire nella Sua vibrazione.

AUM è il mantra più puro ed elevato che si possa recitare, esso è la prima emanazione dell'Assoluto al di là del campo di Pura Coscienza. Quando i guna rompono il loro equilibrio, è la vibrazione AUM che permette poi alla creazione di avvenire, potremmo chiamarlo quindi l'ingrediente di base della creazione. Esso è la prova evidente di Dio, così come il calore è la prova evidente del fuoco, e può essere udito distintamente nella meditazione profonda. AUM è un simbolo trascendentale, che pur facendo parte della cultura vedica, è situato al di là di tutte le tradizioni e può essere recitato da chiunque a prescindere dalla fede o cultura di appartenenza.

AUM cela al suo interno molti significati nascosti e importanti sui quali si può riflettere. Esso è composto da tre lettere più un punto posto sulla M: la A è la prima lettera dell'alfabeto sanscrito e viene pronunciata aprendo la bocca e rappresenta la creazione. La U viene prodotta socchiudendo le labbra, e simboleggia la durata della creazione che deve rinnovarsi continuamente. La M che è l'ultima lettera dell'alfabeto sanscrito, viene pronunciata unendo le labbra, e rappresenta la fine e la dissoluzione. Alla fine il suono diventa nasale indicando il punto finale, indicando ciò che non può finire ed è eterno. Il passaggio da A alla M attraverso la U rappresenta tutto ciò che è esprimibile in suoni o parole, e con il suono nasale che continua dopo la M, anche ciò che non si può esprimere.

AUM rappresenta quindi la triade indù e i tre aspetti fondamentali della Natura. Brahma, la creazione. Visnu, il mantenimento. Shiva, la dissoluzione. Il punto finale indica invece il Brahman, l'assoluto senza vibrazione che è oltre tutte le qualità ed è infinito.

AUM rappresenta i tre stati di coscienza, la veglia (jagrata Avastha), il sogno (Svapna Avashta), e il sonno senza sogni (Susupta Avashta), ma anche il quarto stato (Turiya Avashta) o supercoscienza (Samadhi).

AUM simboleggia anche i tre guna: sattva, rajas e tamas, ma anche lo stato di gunatita o guna rahitam, e cioè di colui che è libero per sempre dall'influenza delle qualità della natura.



Patanjali dice che non basta ripetere l'AUM, ma che bisogna recitarlo con devozione riflettendo sul suo significato, comprendendone la vera natura, ascoltandolo attentamente, immergendosi in e identificandosi con esso.

Se consideriamo che il suono è vibrazione, energia e che oltre a dare e purificare, viene impregnato dalle vibrazioni di chi lo recita, allora possiamo capire la potenza di questo mantra che è stato recitato per millenni dai più grandi santi e saggi liberati, ma anche accumulando le loro vibrazioni, come un magnete che col tempo diviene sempre più potente. Meditando in AUM si fa l'esperienza della coscienza cosmica e si viene liberati da tutti gli ostacoli, comprese le malattie fisiche e mentali.

Si può meditare su OM ripetendolo ad alta voce per un periodo iniziale e poi man mano ripetendolo mentalmente e alla fine lasciarsi assorbire nell'ascolto del suono interiore.

La meditazione su Om crea delle vibrazioni potentissime che elevano la coscienza armonizzandola con quella di Dio. L'intero essere viene nutrito, purificato e guarito. Il Pranava è il mantra più importante nella tradizione del Kriya Yoga, Yogananda diceva ai suoi discepoli: "Se siete in Om sarete protetti e niente potrà colpervi". Quando i suoi discepoli gli chiedevano un mantra con il quale fare japa durante la giornata per avere la mente assorta in Dio tutto il tempo, egli consigliava di ripetere Om Guru, spiegando che in questo modo si chiedeva al Guru di intercedere per aiutare il discepolo a sintonizzarsi con la vibrazione di Dio (OM).

Ci sono stati diversi episodi nella vita dei suoi devoti che hanno confermato questa sua teoria. Meditare sul pranava e mantenere la coscienza imbevuta in esso non solo durante la meditazione ma durante tutta la giornata, ripetendolo anche durante le azioni del quotidiano, ci permette di raffinare la nostra coscienza e allinearci sempre di più con il dharma, eliminando gli ostacoli che si pongono sul nostro cammino e portandoci verso la realizzazione del Sé.

Questo è un racconto di uno dei primi discepoli del Maestro in America, il dr Lewis, in cui spiega il potere di Om e di un grande Maestro come Yogananda:

Accadde in una calda domenica pomeriggio del luglio 1921. Eravamo andati nella residenza estiva di mio padre sulla baia di Plymouth, a Duxbury, Massachusetts, ed eravamo usciti su una piccola barca, in tre, mio padre, mio fratello e io. Eravamo a circa due miglia dalla costa quando fu



abbastanza evidente che stava per scoppiare una burrasca molto forte. Il cielo aveva un aspetto molto inquietante e nel nord-ovest si erano sollevati enormi temporali. Poi l'oscurità cominciò ad arrivare in quella regione e, vedendo la nostra situazione difficile, abbiamo iniziato a remare verso la riva. Non eravamo riusciti a raggiungere la riva ed eravamo a circa mezzo miglio dalla costa, quando scoppiò quella terribile raffica. Per fortuna avevamo un'ancora enorme, che gettammo con una grande corda, ma nonostante ciò, a meno che non ci fosse stato qualche intervento, so che non saremmo sopravvissuti a un tale vento, pioggia, grandine, e tuoni. Ricordo che mentre sbirciavo sotto il telo che tenevamo sopra la cabina di pilotaggio, mi chiedevo come sarebbe stato quando fosse arrivata la fine.

*Poi mi sono ricordato della famiglia, i bambini sono entrati nella mia coscienza, il pensiero di lasciarli. Quindi sopraggiunse il pensiero del Maestro. Avevamo appena iniziato una relazione spirituale così meravigliosa, e ora doveva finire. Ricordo che ci fu una profonda fitta nel mio cuore quando quelle cose entrarono nella mia coscienza. Poi, all'improvviso, mi sono ricordato delle parole del Maestro. Non molto tempo prima aveva detto: **"Ricorda dottore, quando sei nella vibrazione Om, quando la tua coscienza è centrata nel Centro Cristico sulla fronte e ti immergi in quella vibrazione, niente può ferirti."** E così alzai gli occhi e guardai là dove mi aveva detto, ed ecco che scorsi una Grande Luce, a forma di un grande Occhio Spirituale e con essa discese su di me una tale consapevolezza di pace e sicurezza che sapevo che nulla poteva toccarmi. A tempo debito scoppiò la tempesta, ma rimanemmo miracolosamente vivi e alla fine un grande motoscafo arrivò per salvarci e trainarci a terra. Fummo pervasi da una grande gioia.*

Quella notte tardi tornai a casa mia a Somerville, nel Massachusetts. E proprio mentre varcavo la porta, squillò il telefono. Ho risposto e la voce del Maestro mi ha detto: "Bene dottore, oggi hai rischiato di bagnarti, non è vero?". Naturalmente, non ho capito, né realizzato, cosa intendesse con quelle parole fino alla seconda volta che le ha dette. Poi ho capito che doveva sapere qualcosa di quello che era successo, anche se non ha mai detto più una parola al riguardo.

*Fu solo **diversi anni** dopo, quando mi capitò di parlare con Sister Yogamata, che fu la prima monaca ordinata dal Maestro in America a Boston, stavo parlando con lei e mi disse che proprio in quel preciso momento, verso le 3,15 di quella domenica pomeriggio, diversi anni prima, il Maestro era con lei ed era seduto in salotto. Stava leggendo un saggio di Emerson sul mare, quando all'improvviso gettò a terra il libro, balzò in piedi e cominciò a camminare su e giù per il pavimento dicendo: **"Sorella, il dottore è nei guai, guai seri, guai seri, te lo dico."***

Realizzai allora che il Maestro sapeva tutto e che il suo intervento era stato decisivo per salvarci quel pomeriggio.



Paramahansaji offre un regalo di Natale al dottore

Meditare su Om è la via diretta per arrivare a Dio, non c'è niente in questo universo di più puro e più vicino al piano Divino. Ci sono diversi modi per recitare Om e meditare su di Esso.

La tecnica più grossolana è quella di ripetere il mantra ad alta voce: si inspira profondamente e durante l'espiazione lenta e prolungata, si ripete Oooooooooomm fino a svuotare completamente i polmoni, concentrandosi sul suono e sulle vibrazioni prodotte dallo stesso. Dopo alcuni minuti si smette la ripetizione verbale del mantra e lo si ripete mentalmente fino ad assorbirsi in Esso.

Nel Kriya Yoga così come insegnato da Yogananda, si ascoltano i suoni all'interno della testa, all'inizio intorno all'orecchio interno destro e ci si concentra su di essi e man mano sul suono che è più forte rispetto agli altri. Contemporaneamente si ripete mentalmente il mantra Om, con un ritmo continuo e naturale, osservando il punto tra le due sopracciglia. Se il suono interno cambia, si sposta



l'attenzione su di esso e comunque sempre sul suono più forte. Man mano si lascia espandere il suono in tutta la testa e soprattutto nel chakra della corona e quindi in tutto il corpo, fino a sentire di "galleggiare" in Om. Cercare di "sentire" il significato di Om, e di essere uno con Esso, infiniti, eterni, immortali, sentendoLo vibrare in ogni cellula del nostro essere, espandendo la coscienza all'infinito, fino a fondersi completamente in Esso ed eventualmente arrivare allo stato di Om samadhi (totale assorbimento e unione in Om). Chiudere quindi la meditazione includendo nel Pranava ogni essere del pianeta e dell'universo, sentendo la completezza in tutto.

Alla fine della meditazione si può utilizzare Om per guarire una o più persone, un progetto o una situazione, includendole nella vibrazione santa e sentendo che la guarigione è avvenuta con la grazia di Dio e secondo la Sua volontà.

Om può essere utilizzato come japa durante la giornata in ogni momento in cui ce ne ricordiamo. In questo modo manteniamo un contatto costante con la Sua vibrazione e attiviamo un processo di trasmutazione alchemica del nostro intero essere. Di particolare importanza ripeterlo prima di dormire, in modo da portare con noi anche nel sonno la sua vibrazione. Arriveremo al punto in cui al risveglio scopriremo che Om sta ancora andando e sarà il primo suono che si affaccerà alla nostra mente cosciente.

Om dhyana, o meditazione su Om, è una delle tecniche meditative descritta nel mio libro "Manuale di Kriya Yoga Integrale", nel capitolo dedicato alla meditazione.

Namaste

Giovanni

Mukundadas