



## ***Yogananda sull'importanza della pratica:***

### ***Metti in pratica ciò che leggi e ascolti.***

La realizzazione del Sè non è qualcosa che si può imparare dai libri; viene solo attraverso l'esperienza personale. La realizzazione della Verità, l'esperienza di Dio – non solo il dogma – è ciò che ogni religione dovrebbe portare ai suoi seguaci. Non voglio che le persone pensino di poter raggiungere la realizzazione semplicemente ascoltando gli altri o leggendo libri. Devono esercitarsi su ciò che leggono e ascoltano. Devi conoscere la differenza tra immaginazione, conoscenza teorica e vera realizzazione. Potresti nutrirti ascoltando solo un discorso sul cibo? Conoscere il cibo solo in teoria significa rimanere sempre affamati. Devi mangiare per soddisfare la fame. Quindi colui che cerca continuamente nuove dottrine ma non le mette in pratica nella sua vita è in continua fame spirituale. L'uomo di autorealizzazione conosce una beatitudine che non può essere paragonata a nulla in questo mondo. La sua gioia è indipendente da qualsiasi oggetto o esperienza sensoriale. È una felicità incomparabile che non può essere descritta a parole. Tale gioia è conosciuta come sattvik-ananda (pura beatitudine).

La realizzazione di Dio è lo stato più difficile da raggiungere. Nessuno s'illuda, né pensi che qualcun altro possa "dargliela". Ogni volta che cadevo in uno stato di ristagno mentale, il mio Maestro non poteva fare nulla per me. Ma non ho mai rinunciato a cercare di tenermi in sintonia con lui eseguendo allegramente qualunque cosa mi chiedesse di fare. "Sono venuto da lui per la realizzazione di Dio", ho ragionato, "e devo ascoltare ogni suo consiglio".

Paramhansa Yogananda

*Commento:*

*I grandi Yogi indiani dicono che vale più un grammo di pratica che una tonnellata di teoria. Quanto è vera questa affermazione! E quanti ricercatori ho conosciuto che, pur essendo sinceramente alla ricerca della Verità, continuano ad annasparsi affannosamente dietro libri, conferenze, maestri veri, falsi o autoproclamati, passando da uno all'altro continuamente, pensando di essere su Amazon e con un click arrivare alla felicità, al risveglio e non riuscendo a capire che per sfamarsi devono assaggiare loro stessi il cibo dell'estasi meditativa. Continuano in questo modo a cercare scorciatoie e trucchi vari per arrivare a ciò che può essere raggiunto solo applicandosi con costanza, risolutezza ed entusiasmo allo svolgimento delle*



*pratiche insegnate da un vero Maestro e che il raggiungimento della realizzazione del Sé può richiedere tanto tempo quanto il nostro karma, lo sforzo personale e la Grazia (Kripa) del Divino ci concede.*

*Come spiego dettagliatamente nel libro: Yoga sutra di Patanjali, il grande Maestro indiano dice che si arriva al risveglio spirituale attraverso la pratica (Abhyasa) e il distacco (Vairagya) e che queste sono come due ali di un uccello, che per volare ha bisogno di entrambe. Se una delle due è danneggiata, non funziona, o addirittura manca, è impossibile volare.*



*Ci spiega poi che ci sono quattro punti fondamentali da rispettare affinché la pratica possa dare i suoi frutti al meglio:*

- 1- Deve essere eseguita **correttamente o asevitalh**. Per questo è importante almeno all'inizio la guida di un maestro esperto che guidi il sadhaka e gli insegni la corretta esecuzione delle tecniche. Una pratica corretta può portare alla liberazione della coscienza, mentre una sbagliata può essere una perdita di tempo, non darci tutti i risultati che potremmo ottenere, o addirittura essere dannosa.



- 2- La pratica deve essere eseguita **regolarmente e senza interruzioni o nairantaya**, ossia deve divenire un lavoro svolto a tempo pieno, che, come un filo continuo, deve tessere la trama di ogni giorno della nostra vita. Non puoi pensare di arrivare alla realizzazione del Sé praticando a giorni alterni, quando ne hai voglia, o nei fine settimana. Regolarmente significa che stabilisco una sadhana, o pratica spirituale, e la porto a termine ogni giorno.
- 3- Praticare con **devozione e dedizione totale o satkara**, significa che ho fede negli insegnamenti e nei Maestri della tradizione che seguo e sono certo che se pratico in certo modo arriverò alla meta. Mi dedico così con tutto me stesso alla sadhana ed elimino tutto ciò che non è affine a essa e tutto ciò che non è essenziale. Tenersi in sintonia con la coscienza del Proprio Guru o di un grande Maestro è fondamentale, perché permette col tempo di elevare le nostre vibrazioni, rendendole affini alle Sue.
- 4- Per un **lungo tempo o dirghakala**, significa che non posso aspettarmi di risvegliarmi in un giorno o con qualche mese di pratica, a meno di non avere un karma eccezionale. Significa che sono determinato a portare avanti la mia dedizione allo Yoga fino alla fine di questa vita terrena. Lungo tempo significa quindi niente di meno che tutta la vita.

L'altro aspetto fondamentale è Vairagya, ossia il distacco la rinuncia che, in alcuni testi vedantici viene definito Asangha (senza legami relazionali). Patanjali dice che vairagya è segno di padronanza di chi vede e sente parlare di un oggetto senza desiderarlo.

Il desiderio per gli oggetti dei sensi è la zavorra che ci tiene legati al mondo materiale e alla ruota del karma, esso è la causa e rappresenta la catena della nostra schiavitù e ci mantiene in uno stato di asservimento, offuscando la nostra percezione, dando vita a un processo infinito che, come un cane che si morde la coda, ci porta a rincorrere negli oggetti del mondo quella felicità che invece si trova già dentro di noi.

Vairagya significa distacco da tutto ciò che appartiene al regno di maya e che è quindi non più reale di un sogno. Questo mondo è infatti un sogno del Divino e noi dobbiamo risvegliarci alla verità del fatto che noi siamo onde del grande Oceano Cosmico, immortali e perfetti nell'essenza, siamo qui per un breve soggiorno di apprendimento e, proprio come fossimo a scuola, solo al momento della laurea torneremo a casa. L'unico motivo di questa vita è risvegliarci in Dio, tutto il resto è intrattenimento senza valore, a livello assoluto, se non quello di insegnarci a trascendere l'ego.

Rinunciare agli oggetti dei sensi non significa che noi non li utilizziamo più e non godiamo più del loro utilizzo, ma che rinunciamo all'attaccamento a essi e non ne siamo più schiavi. Se ci sono va bene, se non ci sono poco o nulla importa e questo non disturba la nostra pace interiore. Siamo nel mondo ma non del mondo.

Questo distacco all'inizio avviene con un processo intenzionale, durante il quale cominciamo a evitare le cose futili della vita che potrebbero ostacolare il nostro cammino. Uno dei risultati di vairagya è la calma: anche nel mezzo del caos o del turbinio delle cose che girano vorticosamente intorno a lui, lo yogi, come disse Yogananda, impara ad essere calmo, equilibrato e imperturbato anche nel mezzo dei mondi che crollano e vive una vita in cui è calmamente attivo e attivamente calmo.



*Grazie alla pratica (abhyasa) la nostra macchina biologica comincia a raffinarsi sempre di più e questo conduce inesorabilmente a uno stato di contentamento che ci porta a diminuire i nostri bisogni materiali e sensuali, facilitando il processo di distacco da essi. Vairagya a sua volta permette di non dissipare energia e quest'ultima può essere utilizzata per aumentare l'intensità della sadhana. Vediamo quindi che abhyasa e vairagya sono due facce della stessa medaglia e che uno aiuta e completa l'altro.*



*Nel sutra successivo Patanjali spiega che la più alta rinuncia deriva dalla Realizzazione del Sè, che permette al sadhaka di essere libero dalle qualità della natura (Guna).*

*Pratica e distacco, il continuo ricordo del Sé e di Dio, ci portano col tempo a identificarci sempre più con quella che è la nostra vera natura di anime immortali.*

*I 3 guna sono indispensabili per permettere lo svolgimento dello spettacolo di questo universo, ma essi giocano anche un ruolo fondamentale nel processo di identificazione e di bisogno della materia e dei suoi oggetti. Possiamo immaginarli come onde energetiche molto sottili che vibrano a differenti livelli d'intensità. Sattva è costituito da vibrazioni elevate che sono le più vicine allo Spirito ed esprimono la calma, il non attaccamento, l'amore, la gentilezza, la devozione, la luce, la leggerezza. Tamas è costituito da vibrazioni molto pesanti e distanti dallo Spirito, con caratteristiche che tendono ad appesantire, offuscare, impigrire, ottundere la mente. Altre sue caratteristiche sono la letargia, l'indolenza, l'indifferenza, la stoltezza, l'indulgenza sensoriale, il voler rifuggire la realtà attraverso l'utilizzo di droghe e alcool. Rajas si trova a un'altezza vibrazionale che è situata*



*tra i due e la sua caratteristica principale è il movimento, la spinta all'attività e all'irrequietezza. Se rajas spinge l'individuo verso il basso, portandolo a coltivare emozioni a ottava bassa, come l'amore egoistico, la rabbia, l'odio, il raggiungimento del successo a discapito degli altri o comunque con mezzi scorretti, diventa rajo/tamas. Se invece porta un individuo a lavorare intensamente per il benessere di tutti, a cercare la pace e il raggiungimento di qualità elevanti, a eseguire pratiche per il miglioramento di sé, ecco che diviene rajo/sattva. Possiamo definire rajas quindi come qualità attivante e neutra, che può essere utilizzata per elevarci nel Sé o sprofondare nelle paludi dei sensi.*

*Sattva e tamas costituiscono invece le due forze che ci spingono l'una verso Dio e l'altra verso l'accrescimento dell'ego, tra loro c'è un continuo tiro alla fune e in ultima analisi siamo noi che, una volta che conosciamo questo processo della natura, possiamo sintonizzare con una scelta intenzionale le nostre vibrazioni all'una o all'altra direzione. Queste qualità vibrazionali sono presenti in ogni aspetto della natura o prakriti, costituendone i mattoni fondamentali, ma tornano poi a dissolversi nello Spirito quando la coscienza s'immerge in Esso col processo di risveglio spirituale.*

*Con la realizzazione del Sé arriviamo a trascendere i guna, che a quel punto non hanno più potere sulla nostra coscienza. Diveniamo gunatitam o gunarahitam, ossia liberi dai guna. In questa realizzazione anche sattva viene trasceso e si vive costantemente immersi nella consapevolezza del Sé e di Dio.*

*La calma, la gioia e la beatitudine dell'anima diventano parte del nostro essere e davanti al cospetto della loro bellezza le cose del mondo e il desiderio per esse cadono davanti alla nostra coscienza come foglie dagli alberi in autunno e perdono la loro importanza esagerata: a quel punto siamo liberi. È uno stato senza desideri che si fonda non sul controllo, ma che accade grazie alla gioia e alla pace, derivati dalla realizzazione del Sé, che ci colmano a tal punto che i desideri sensoriali e materiali semplicemente perdono la loro importanza*

*Paravairagya quindi è un conseguimento senza sforzo della nostra sadhana, uno stato di coscienza altissimo che viene raggiunto solo dopo anni e più probabilmente vite di lavoro su di sé.*

*Giovanni (Mukundadas)*