



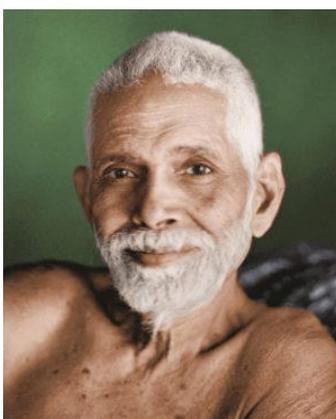
Scoprire chi siete veramente e chi invece credete di essere



Gnothi seauton, conosci te stesso, erano le parole incise all'entrata del tempio di Delfi, sede dell'oracolo sacro ad Apollo, nell'antica Grecia. Queste parole indicano una delle verità più profonde, che va ben oltre lo scoprire il proprio futuro e quale azione intraprendere in una situazione futura particolare. Esse inoltre implicavano che la conoscenza più importante è quella che riguarda la nostra vera natura, "Chi sono io?", "Cosa sono io?".

Sono cioè questo corpo fisico e questa personalità che ha un inizio, una serie di cambiamenti costanti, accompagnati da esperienze basate sulla legge della dualità, nella quale c'è un susseguirsi continuo di opposti (piacere/dolore, bello/brutto, giorno/notte, simpatie/antipatie, amore/odio, vita/morte e così via) e che poi deve inevitabilmente finire? Tutto si riduce a una routine meccanica che comprende lavorare, mangiare, fare sesso, dormire, crescere figli, guardare la tv, uscire a cena, invecchiare e inevitabilmente morire, senza aver capito perché sono qui e in definitiva chi sono? O forse hanno ragione i saggi e i maestri di tutte le tradizioni quando affermano (e lo fanno TUTTI, invariabilmente) che noi siamo un'anima immortale e perfetta?

Visto che nelle condizioni normali, in cui possiamo solo cercare di capire la verità con gli strumenti che abbiamo, e cioè i sensi, la mente e l'intelletto, non riusciamo arrivare a concepire ciò che è oltre i nostri sensi, dobbiamo allora utilizzare come punto di partenza lo studio e la fede in ciò che hanno detto i grandi saggi, coloro che hanno trasceso gli strumenti mente/sensoriali e sono andati oltre, indicandoci, pur con la fallacità del linguaggio, la verità che gli era stata rivelata.





Chi sono io? Cosa sono io?

Queste sono le domande fondamentali che Ramana Maharshi e altri Maestri indiani, per esempio, hanno consigliato di porsi come strumento inquisitivo iniziale fondamentale per arrivare al risveglio spirituale e, quindi, per la realizzazione del Sé e dello scopo di questa vita.

La maggior parte delle persone rimane intrappolata nell'identificazione con l'ego e col guscio fisico esterno e risponderebbe a questa domanda facendo il proprio nome e cognome, e le varie qualificazioni riguardanti il sesso, il lavoro e qualunque altra cosa con la quale s'identifica.

Alcuni, poi, fanno un percorso di ricerca spirituale e pensano a loro stessi come a esseri divini e spirituali, ma questo si rivela solo una conoscenza superficiale e intellettuale che va a creare una nuova identificazione, un po' più evoluta e, come tale, forse ancora più difficile da debellare. Conoscere sé stessi è radicato nell'Essere e ha a che vedere con qualcosa di molto più profondo di qualunque idea potete avere nella vostra mente.

Il senso di chi siete determina le vostre necessità e ciò che nella vostra vita è importante, e tutto ciò che ritenete importante ha il potere di disturbarvi o allontanarvi dalla pace. Ciò che è di valore per voi non è sempre ciò che dite o fate, ma ciò che le vostre azioni e reazioni rivelano essere davvero importante. Molte volte infatti, soprattutto se percorriamo un sentiero spirituale o pratichiamo yoga, ce la raccontiamo e tendiamo a pensare di essere ciò che non siamo. Crediamo di essere arrivati a uno stato di pace mentale e di gioia imperturbabili, come si dice "peace and love", o addirittura ci forgiamo del titolo di maestro, solo perché insegniamo asana e qualche nozione di filosofia letta su un libro o sentita da altri. Poi alla minima occasione reagiamo magari con ostilità, rabbia, ostentato senso dell'orgoglio e così via.

Su questo argomento Yogananda disse: ***"E' la reazione dell'uomo alle diverse esperienze (il modo in cui supera le prove nella scuola della vita) che indica quanti progressi abbia fatto sul sentiero della perfezione.*** Le conseguenze delle sue reazioni alle esperienze quotidiane non solo influenzano il suo progresso verso la libertà finale, ma determinano anche la sua salute o malattia, il suo successo o fallimento per molte incarnazioni."

Perciò sarebbe utile chiedervi quali sono le cose che v'infastidiscono e, se sono le piccole cose a disturbarvi, questo rivela ciò che mostrate di essere: piccolo. Se ad esempio una persona mi chiama imbecille e io rispondo con rabbia o addirittura con violenza, non sono tanto diverso da chi non pratica yoga e non lavora su di sé. Se mi cade il caffè e mi macchia il vestito e reagisco con un'imprecazione e rimango arrabbiato per le ore successive, non sono illuminato e il mio mostrarmi yogico, magari con mala, abbigliamento indiano e un nuovo nome esotico, si mostra per quello che è finzione o, nel migliore dei casi, mera illusione.



Si potrebbero fare tanti esempi, ma tutti ci portano a capire che, come reagiamo alle sfide della vita è lo specchio della nostra coscienza e che il nostro grado di realizzazione spirituale è proporzionale al grado di equanimità raggiunto.

La Bhagavad Gita dice che chi riesce a rimanere equanimo in ogni circostanza può essere chiamato Sthitaprajna, ossia stabilito nella vera saggezza.

Lo sthitaprajna è anche definito come *jivanmukta* (liberato mentre vive ancora una vita terrena) e secondo la Gita ha queste caratteristiche:

- È libero da attaccamenti e aversioni mondane
- È libero dalle motivazioni dell'ego
- Fa buone azioni senza avere aspettative di ricompensa (Niskama karma)
- Non ha più bisogno di cercare la verità perché vede e vive la verità
- Ha raggiunto la piena conoscenza della Realtà Ultima (Parabrahman)
- È consapevole dell'unità della Realtà e del suo essere uno con Essa.

Un discepolo chiese al suo Maestro Zen come potesse capire se era vicino all'illuminazione o no. Il Maestro rispose semplicemente: "Per capirlo chiediti quante volte ti lasci disturbare durante una giornata".



Il mondo è strutturato in modo da mostrarvi quali sono le cose a cui vi illudete di essere interessati e quali, invece, vi importano realmente. Il miglior indice per capire quindi quanto siete vicini all'illuminazione è il modo in cui reagite alle situazioni e ancora di più alle persone, soprattutto quando arrivano delle sfide. Soprattutto le persone che incontrate o con le quali avete una relazione, rappresentano uno specchio delle caratteristiche nascoste del vostro ego e che non volete vedere.

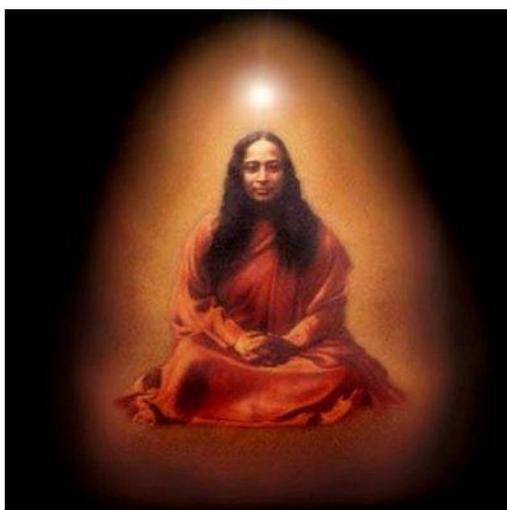
Più limitata ed egoica è la visione che avete di voi stessi, più le vedrete e reagirete alle limitazioni dell'ego negli altri e alla loro inconsapevolezza. In altre parole, vedrete negli altri non l'essenza



divina ma la loro natura egoica, come riflesso del vostro stato disfunzionale egoico. In tal modo l'ego rafforza l'ego in un cerchio senza fine.

Visto che però non siete l'ego, quando ne divenite consapevoli e lo riconoscete non significa che sapete già chi siete e avete raggiunto l'illuminazione, ma che prendete consapevolezza di ciò che non siete; ed è attraverso questa conoscenza che potete rimuovere l'ostacolo più grande alla vera conoscenza di voi stessi.

Per arrivare a questa conoscenza non avete neanche bisogno che nessuno vi dica chi siete, perché anche quello rimarrebbe un altro concetto mentale che, al pari di ogni altra credenza, rappresenta solo un ostacolo.



Come abbiamo detto, può essere però utile studiare le parole dei Maestri in riguardo, in modo da creare in noi un nuovo modo di concepire la vita e sintonizzarci con la loro coscienza. Poi, attraverso le pratiche del kriya Yoga e applicandone i principi nel quotidiano, cominciamo a purificare inesorabilmente la nostra macchina biologica (l'insieme di corpo, mente, ego) affinché col tempo questa riesca a realizzare la Verità, non più come concetto mentale, ma come conoscenza animica, che potremmo sintetizzare nella frase delle Upanishad: Tat Twam Asi (Tu sei Quello).

Giovanni Formisano Mukundadas