



## ***Sutra di Yogananda sull'ego***

Yogananda:

L'ego (Ahamkara) è la sensualizzazione della supercoscienza o anima soggettiva (Atman) e l'identificazione della stessa con la coscienza legata ai sensi del corpo. L'ego è la pseudo anima, descritta anche come l'ombra dell'anima. È la coscienza riflessa e soggettiva all'interno dell'uomo che lo rende consapevole dei suoi sentimenti, volontà, cognizione (sensazione, percezione, concezione) e del suo ambiente. È il nucleo cosciente dell'"io" attorno al quale ruotano tutti i pensieri, i sentimenti e le esperienze umane. Tutti questi possono essere sottratti dall'ego, ma l'ego stesso rimarrebbe comunque in disparte, sempre fuori portata, come il fuoco fatuo; apparentemente al di là del potere di definirlo, se non di spiegare ciò che non è.





Quindi, definito negativamente, l'io - il soggetto - è ciò che non può essere eliminato da me stesso, come tutto il resto con cui l'"io" pensa di identificarsi. Il distacco dell'ego è solo superficiale, tuttavia, ed è diverso dal distacco e dal potere dell'indifferenza trascendentale dell'anima. L'ego non può mantenere la sua espressione autocosciente senza i suoi titoli; infatti, l'io si definisce attraverso questi segni identificativi. I titoli dell'ego sono formati dall'accumulo di esperienze e tratti, e quindi cambiano costantemente, così come la sua strumentazione corporea subisce una continua metamorfosi: il bambino si trasforma in giovane, il giovane cresce e passa dall'adolescenza all'età adulta, e l'adulto progredisce nell'età della vecchiaia, fino ad arrivare alla morte.

Commento di Giovanni Formisano Mukundadas:

*Il Maestro qui usa due immagini perfette: l'ego è la "sensualizzazione dell'anima soggettiva o Atman" e poi dice che è l'"ombra dell'anima stessa". Dal punto di vista del Sanatan Dharma, questa ombra è proiettata dalla grande illusione cosmica, ossia Maya, che ha il duplice potere di oscurare la Realtà alla nostra visione e di proiettare l'illusione della separazione e della diversità. In altre occasioni Yogananda aveva definito l'ego come l'anima o Atman, identificata con il corpo e la mente.*

*L'Atman è la scintilla divina che si è individualizzata in una forma particolare, è la realtà eterna, immutabile, Sat-Chit-Ananda (Esistenza eterna, Coscienza pura, Beatitudine sempre nuova). Quando questa pura Coscienza si incarna in un corpo fisico, si riflette attraverso il velo di Prakriti (la natura materiale) e si identifica con l'Antahkarana (lo strumento interiore, l'insieme composto da mente, intelletto, ego, sentimento), da questa identificazione nasce l'Ahamkara—la coscienza individuale e dell'"io sono questo corpo e questa mente".*

*L'ego, dunque, non è un'entità in sé, ma la funzione identificativa errata della nostra coscienza. È il nucleo attorno al quale ruotano sensazioni e pensieri individuali. Il punto cruciale evidenziato dal Maestro è che, per quanto sia sottile, esso è comunque solo uno strumento che permette all'anima di funzionare ed esprimersi in questo piano, un mero riflesso dell'anima e, proprio come la luna non ha luce propria e si limita a riflettere quella del sole, esso non ha vita né coscienza propria ed è inoltre indissolubilmente legato ai sensi. Finché la nostra coscienza è diretta all'esterno—verso le sensazioni, le percezioni, il corpo—siamo inevitabilmente catturati dall'ombra, credendo che la luce riflessa sia la sorgente stessa.*



## *La Mutevolezza dell'Ego e l'Appello al Dharma*

*Nel Vedanta esiste un processo chiamato Viveka (discernimento tra ciò che è reale e ciò che non lo è) che si basa sulla pratica di Neti Neti, che significa: Non questo, non quello, in cui si esegue un processo di disidentificazione da tutto ciò che non si è, partendo dal presupposto che tutto ciò che possiamo percepire e definire non siamo noi, non è la nostra vera natura (Atman) e che il soggetto e l'oggetto per loro natura non possono essere uguali. Questo processo inizia dalle cose materiali esterne, (ad esempio, chiaramente non sono i vestiti che indosso), passa attraverso il corpo fisico (Posso percepirlo; quindi, non sono neanche il corpo) e finisce proprio con la disidentificazione dalla mente e dall'ego (posso percepire anche la mente, le emozioni e il senso dell'io). Alla fine, quello che rimane è qualcosa che potremmo chiamare pura coscienza e ha tre caratteristiche: non si può definire, non cambia mai e non è sottoposto al movimento. E' in questo senso che Yogananda afferma che l'ego non può essere definito da ciò che si elimina e cioè gli oggetti esterni, il corpo, le percezioni varie, le emozioni, e che comunque il suo distacco da queste entità è solo superficiale, in quanto l'ego stesso si può definire in base alla sua connessione o meno con le stesse.*

*Il vero problema dell'ego è la sua instabilità, data dalla sua connessione con i tre guna o qualità della natura, e alla sua dipendenza da essi. Esso si regge inoltre sui suoi "titoli" (le esperienze, le relazioni, la storia personale, il corpo stesso), che sono tutti soggetti al costante cambiamento e alla dissoluzione, come tutte le cose di Prakriti. Come il corpo passa da bambino alla fase adulta, a quella di anziano e infine alla morte, così l'ego si ridefinisce continuamente in base al Karma accumulato e alle esperienze transitorie, indossando maschere diverse a seconda delle situazioni e delle persone con cui si relaziona. Cercare stabilità in un "io" che cambia continuamente e che poi è sottoposto al processo inevitabile di deterioramento e dissoluzione, significa legarsi all'illusione, al dolore implicito in essa (dukha) e al ciclo di rinascite (samsara).*

*Il Dharma (il giusto sentiero, la legge eterna) di ogni essere umano è riconoscere che la nostra vera natura è l'Atman, l'Essere immutabile ed eterno che osserva tutti questi cambiamenti senza esserne toccato e che a sua volta l'Atman è una scintilla eterna di Brahman, la Coscienza Suprema da cui e in cui tutto avviene o sembra avvenire. La sua "quiete o distacco trascendentale" è la nostra vera e stabile identità e questa consapevolezza porta allo stato di Samatvam: L'equilibrio tra gli opposti, un termine che è centrale nella Bhagavad Gita ed è legato all'azione nel mondo.*

*Il suo significato letterale è "Uguaglianza", "uniformità", "essere allo stesso livello" e indica la stabilità mentale che rimane inalterata di fronte alle dualità della vita, il mantenere la mente ferma sia nel successo che nel fallimento, nel piacere e nel dolore, nella lode e nella critica.*



*Nella Bhagavad Gita (Capitolo 2, Verso 48), Krishna dice infatti ad Arjuna:*

*"Samatvam yoga uchyate" (L'equanimità è chiamata Yoga).*

*Il Kriya Yoga come Scienza della Dis-Identificazione*

*Come possiamo trascendere questa ombra così elusiva rappresentata da ahamkara? È qui che la scienza pratica del **Kriya Yoga** interviene, trasformando la comprensione filosofica in realizzazione diretta (Anubhava).*

*Il Kriya non insegna la mera negazione intellettuale dell'ego, ma fornisce il metodo scientifico per ritirare il Prana (l'energia vitale) dai sensi e dal corpo—il campo di battaglia dell'ego—e dirigerlo verso la sorgente, la Supercoscienza, situata in Ajna chakra, dietro il punto tra le sopracciglia. La pratica del Kriya Pranayama inverte il flusso di energia che, per abitudine, si dirige in basso e verso l'esterno e ci mantiene legati ai titoli e alle definizioni del corpo, così come ai desideri e ai giocattoli del mondo. Con la ripetizione della tecnica, l'energia risale attraverso la spina dorsale fino al Kutastha (il centro cristico, il terzo occhio) e lì si unisce con il Divino.*

*Quando il respiro si acquieta e l'energia si è ritirata, l'identificazione con la forma fisica e le sue definizioni si dissolve spontaneamente. Non è il distacco "superficiale" dell'ego, ma una trasformazione radicale in cui si sperimenta la propria essenza come Atman puro—non la coscienza riflessa, ma la Sostanza stessa.*

*In sintesi, le parole di Yogananda ci rammentano che il nostro viaggio spirituale è un ritorno a casa, un ricordarsi chi siamo veramente, un transitare dalla coscienza riflessa (l'ego instabile) alla sorgente (Atman eterno e immutabile). Il Kriya Yoga è il volo dell'anima che ci permette di sfuggire all'ombra e di dimorare stabilmente nella Luce del Sé.*