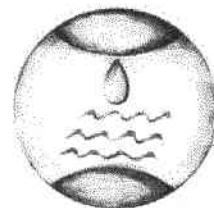


Gocce di Armonia



Anno VI – N° 41
Novembre 2001
E-mail
Antonio: tolipa@tiscalinet.it
Renzo: renzo50@tin.it



La strada giusta

Anche quest'anno ci siamo dati appuntamento in Capanna.

Tutto il gruppo "Gocce di Armonia" si è ritrovato il 27 settembre, in veste ufficiosa e, il 4 ottobre — ufficialmente - per iniziare, in gruppo e singolarmente, un nuovo cammino di ricerca interiore.

Di fatto è iniziato il settimo anno di convivenza, di conoscenza, di esperienza della pratica yoga.

È fuor di dubbio che le persone che formano questo Gruppo, sono cresciute. La pianta comincia a dare i suoi frutti. Forse adesso, tutti assieme, cominciamo ad assaporare la vera esperienza interiore, dando modo di dare libertà alle emozioni. Non è facile per me, immagino non sia tanto facile anche per gli altri. Però credo sia importante sottolineare che la strada fatta in compagnia, anche se può essere il più delle volte in salita, è meno faticosa. Ecco, questo è forse il termine esatto: quello che facciamo assieme diventa estremamente più facile perché c'è il conforto del "compagno di stuoia" che, anche se solo in maniera spirituale, mi aiuta a superare certi ostacoli (e, parlo per me, ci sono...eccome).

Però, il bello di tutto ciò, sta nel fatto che so di poter contare su ognuno di noi. So che sempre, in qualsiasi momento, trovo la porta aperta del cuore di ogni "Goccia di Armonia" pronta a darmi quel calore necessario a far scomparire ogni tristezza dal mio animo.

Questo è il nostro biglietto da visita, cercare senza forzature, di dare il massimo di noi stessi rivolto al Gruppo intero sapendo che poi è automatico che lo star bene mio diventa un star bene di tutti, anche di coloro che non conoscono l'esistenza del Gruppo.

Disse Martin Luther King: «Ognuno può essere grande... perché ognuno può servire. Non è necessario avere una laurea per servire. Non è necessario con-

cordare soggetto e verbo per servire. È necessario solamente un cuore pieno di grazia. Un'anima generata dall'amore».

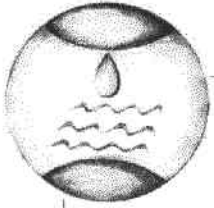
Io mi sono reso conto di una cosa: in sei anni di frequenza di questo luogo, ho ricevuto da tutte le persone che hanno frequentato il Gruppo tantissime manifestazioni d'Amore, senza chiedere niente in cambio. Tutto questo è accaduto—e spero continui ad accadere per i prossimi cento milioni di anni—nella maniera più spontanea, genuina e, oserei dire, inconsapevole. Ci siamo trovati quasi per caso, senza nemmeno conoscerci; e come il caso ha voluto farci incontrare, abbiamo avuto l'opportunità di condividere tutto ciò che il nostro cuore custodisce.

Questa riflessione è rivolta a me; per incoraggiarmi ad andare avanti; per riconoscere che questa è la strada giusta per scoprirmi e riscoprirmi continuamente, per cercare di continuare a crescere, guardando le cose belle che il mio cuore nasconde perché è lì che dobbiamo imparare a guardare: dentro il cuore.

Desidero pure che questa riflessione giunga anche al cuore delle altre "Gocce", perché sappiano che il mio incoraggiamento è rivolto a ognuna di loro, che il calore emanato dalla fiammella dentro il mio petto, giunga e riscaldi anche il petto di ognuno, "Gocce" e non.

È il settimo anno di convivenza, festeggiamolo con questo augurio di volerli incoraggiare l'un l'altro, di continuare a ricercare la strada migliore per aprire sempre più le porte del nostro cuore per far conoscere anche agli altri che esistono strade diverse dall'invidia, dall'odio e dal rancore.

Antonio Lipari



La Coscienza Suprema

“L’Anima Suprema, essendo presente in ciascuno ed essendo situata dovunque, è cosciente di ogni esistenza. La teoria che l’anima e l’Anima Suprema siano una cosa sola non è accettabile, perché la coscienza dell’anima individuale non può agire nella Coscienza Suprema. La coscienza suprema può essere conseguita solo unendo la coscienza individuale alla coscienza suprema; e questo processo di unione si chiama *resa* o *Coscienza di Krsna*.”

La coscienza di Krsna è la più elevata forma di yoga praticata da *yogi* devoti. Il sistema yoga, indicato nella formula pratica di yoga standard enunciata da Krsna nella *Bhagavad-gītā* e raccomandato nella disciplina yoga di *Patañjali* è diverso dall’*hatha-yoga* praticato ai nostri giorni nei Paesi Occidentali.

La vera pratica yoga significa controllo dei sensi e, quando questo controllo viene stabilito, concentrare la mente sulla forma *Nārāyana* della Persona Suprema, *Śrī Krsna*. *Śrī Krsna* è la persona Originale Assoluta, Dio, e tutte le altre forme di *Viṣṇu*—a quattro braccia, decorate con la conchiglia, il loto, la mazza e la ruota—sono espansioni plenarie di Krsna.

La *Bhagavad-gītā* raccomanda di meditare sulla forma del Signore. Per praticare la concentrazione della mente, ci si deve sedere in un luogo appartato santificato da una sacra atmosfera. Lo *yogi* deve osservare le norme e le regole del *brahmacharya* - vivere una vita di rigida austerità e di celibato. Nessuno può praticare lo yoga in una città congestionata, vivendo una vita stravagante, indulgendo in pratiche sessuali senza restrizioni e nell’*adulterio* della lingua.

Abbiamo già detto che la pratica dello yoga significa controllo dei sensi e l’inizio del controllo dei sensi è il controllo della lingua. Non potete permettere alla lingua di prendere qualsiasi tipo di cibo e bevande proibiti e allo stesso tempo migliorare nella pratica dello yoga. È veramente molto spiacevole che molti cosiddetti *yogi* devianti e non autorizzati vengano ora in Occidente e sfruttino la propensione della gente nei riguardi dello yoga. Tali *yogi* non autorizzati hanno persino il coraggio di sostenere pubblicamente che si può indulgere nel bere e allo stesso tempo praticare la meditazione.

Cinquemila anni fa, nel dialogo della *Bhagavad-gītā*, *Śrī Krsna* raccomandò la pratica yoga al Suo discepolo *Arjuna*, ma *Arjuna* espresse categoricamente la sua incapacità a seguire le rigide regole dello yoga. Si dovrebbe essere pratici in qualsiasi campo di attività. Non si dovrebbe perdere il proprio tempo prezioso praticando qualche movimento di ginnastica in nome dello yoga. Vero yoga è la ricerca dell’Anima Suprema a quattro braccia nel proprio cuore e vederLa perpetuamente in meditazione. Questa continua meditazione si chiama *samādhi*. Se

si vuole però meditare su qualcosa di vuoto e impersonale ci vorrà molto tempo per ottenere qualcosa dalla pratica yoga. Non possiamo concentrare la mente su qualcosa di vuoto o impersonale. Vera pratica yoga è fissare la mente sulla Persona di *Nārāyana* a quattro braccia che risiede nel cuore di ciascuno.

A volte si dice che praticando la meditazione si comprenderà che Dio è sempre situato nel cuore di ciascuno anche quando non lo si sa. Dio è situato nel cuore di ciascuno. Non solo è situato nel cuore dell’essere umano ma lo è anche nel cuore dei gatti e dei cani. La *Bhagavad-gītā* lo afferma dichiarando che *Īśvara*, il supremo controllore del mondo, è situato nel cuore di ciascuno. Egli è presente non solo nel cuore di ciascuno ma anche negli atomi. Nessun luogo è vuoto; nessun luogo è privo della presenza del Signore.

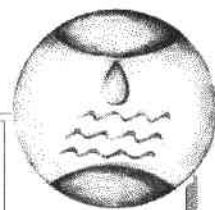
La caratteristica del Signore tramite la quale è presente ovunque si chiama *Paramātmā*. *Ātmā* significa anima individuale e *Paramātmā* significa Anima Suprema. Sia *ātmā* che *Paramātmā* sono persone individuali. La differenza tra loro comunque è che l’*ātmā* o anima è presente solo in un particolare luogo, mentre il *Paramātmā* è presente ovunque.

A questo riguardo l’esempio del sole è molto significativo. Un individuo può trovarsi in un posto ma il sole, sebbene sia una specifica entità individuale, è presente sulla testa di ogni individuo. Nella *Bhagavad-gītā* ciò è spiegato in maniera molto chiara. Quindi sebbene la qualità di tutte le entità, incluso il Signore, sia uguale, l’Anima Suprema è differente dall’anima individuale e in quantità di espansione. Il Signore può espandere Sé stesso in milioni di forme diverse, mentre l’anima individuale non può farlo.

L’Anima Suprema, essendo situata nel cuore di ciascuno, è testimone di tutte le attività, passate, presenti e future. Nelle *Upaniṣad* l’Anima Suprema si dice sieda con l’anima individuale come amico e testimone. Come amico è sempre ansiosa di riportare a casa, a Dio, l’anima individuale. Come testimone, dona tutte le benedizioni che risultano dalle azioni dell’individuo. L’Anima Suprema fornisce all’anima individuale tutte le agevolazioni per l’ottenimento di qualsiasi cosa l’anima individuale desidera. Ma istruisce il suo amico così che questi alla fine possa abbandonare tutti gli altri impegni e arrendersi semplicemente a Dio ottenendo così la beatitudine perpetua e la vita eterna, piena di conoscenza. Questa è l’istruzione finale della *Bhagavad-gītā*, il libro su tutte le forme di yoga più autorevole e più letto.

L’ultima parola della *Bhagavad-gītā*, come detto in precedenza, è l’ultima parola per quanto riguarda il raggiungimento della perfezione nel sistema dello yoga. È spiegato ulteriormente nella *Bhagavad-gītā* che una

La Coscienza Suprema



Segue da pagina due

persona che è sempre assorta nella coscienza di Krsna è il più grande degli yogi. Che cos'è la coscienza di Krsna?

Come l'anima individuale è presente con la sua coscienza nell'intero corpo, così l'Anima Suprema, o il Paramātmā, è presente nell'intera creazione con la Sua coscienza suprema. La coscienza suprema non può essere imitata dall'anima individuale che ha una percezione limitata: posso capire cosa accade nel mio corpo limitato, ma non posso sentire cosa accade nel corpo di un altro. Sono presente in tutto il mio corpo per mezzo della coscienza, ma non sono presente nel corpo di qualcun altro con la mia coscienza. L'Anima Suprema, o Paramātmā, invece, essendo presente in ciascuno ed essendo situata ovunque, è cosciente di ogni esistenza. La teoria che l'anima e l'Anima Suprema siano un tutto unico non è accettabile, perché la coscienza dell'anima individuale non può agire nella coscienza suprema. La coscienza suprema può essere ottenuta solo unendo la coscienza individuale alla coscienza suprema e questo processo di unione è chiamato *resa* o coscienza di Krsna.

Dagli insegnamenti della Bhagavad-gītā impariamo molto chiaramente che Arjuna all'inizio non vuole combattere con i suoi parenti, ma dopo aver compreso la Bhagavad-gītā quando unisce la sua coscienza alla coscienza suprema di Krsna, la sua coscienza si trasforma in coscienza di Krsna. Una persona in piena coscienza di Krsna agisce secondo i dettami di Krsna, perciò Arjuna acconsenti a combattere la battaglia di Kuruksetra.

Allo stadio iniziale della coscienza di Krsna i dettami del Signore vengono ricevuti tramite il mezzo trasparente del maestro spirituale. Quando ci si è insufficientemente impraticati e si agisce con fede sottomessa e amore per Krsna, sotto le direttive del maestro spirituale autentico, il processo di unione diventa più solido e accurato. In questo stadio Krsna istruisce dall'interno. All'esterno il devoto è aiutato dal maestro spirituale, il rappresentante autentico di Krsna, e all'interno il Signore aiuta il devoto come caitya-guru, essendo situato nel cuore di ciascuno.

Comprendere semplicemente che Dio è situato nel cuore di tutti non è perfezione. Si deve conoscere Dio all'interno e all'esterno e agire di conseguenza in coscienza di Krsna. Questo è lo stadio di perfezione più elevato per l'essere umano e la fase più elevata di tutti i sistemi yoga.

Per un perfetto yogi ci sono otto tipi di straordinarie conquiste:

1. Diventare più piccoli di un atomo.
2. Diventare più grandi di una montagna.
3. Diventare più leggeri dell'aria.

4. Diventare più pesanti di qualsiasi metallo.
5. Ottenere qualsiasi effetto materiale si desideri (creare un pianeta, ad esempio).
6. Controllare gli altri come può Dio.
7. Viaggiare liberamente in qualsiasi luogo all'interno (o al di là) dell'universo.
8. Scegliere il momento e il luogo della propria morte e rinascere ovunque si desideri.

Ma quando si sale allo stadio di perfezione in cui si ricevono le istruzioni dal Signore, si è al di sopra dello stadio delle conquiste materiali sopra citate.

L'esercizio di respirazione yoga che è generalmente praticato è solo l'inizio del sistema. La meditazione sull'Anima Suprema è solo un passo successivo. Anche l'ottenimento di meravigliosi successi materiali è solo un passo in più. Ma entrare direttamente in contatto con l'Anima Suprema ed essere istruiti da Lei è lo stadio di perfezione più elevato.

Gli esercizi di respirazione e le pratiche di meditazione yoga sono molto difficili in quest'epoca. Erano già difficili cinquemila anni fa, altrimenti Arjuna non avrebbe rifiutato la proposta di Krsna. Quest'epoca di Kali è chiamata l'epoca della caduta. Attualmente la gente ha vita breve ed è molto lenta nel comprendere la realizzazione del Sé o la vita spirituale. È per la maggior parte sfortunata e oltretutto se qualcuno è un po' interessato alla propria realizzazione viene fuorviato da molti imbroglioni. L'unica vera strada per la realizzazione dello stadio di perfezione yoga è seguire i principi della Bhagavad-gītā come furono messi in pratica da Śrī Caitanya Mahāprabhu. Questa è la perfezione più semplice e più elevata della pratica yoga.

Tratto da
"LA SCIENZA DELLA REALIZZAZIONE
SPIRITUALE"
Sua Divina Grazia
A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda

