

Conferenza di Roy Eugene Davis a Cervia (Apertura del congresso) – 28 Aprile 2007

Salve a tutti, mi chiamo Roy Eugene Davis e rappresento la tradizione del kriya yoga in qualità di discepolo del mio guru Paramahansa Yogananda. Questa sera e nei workshop di domani condividerò con voi l'essenza del percorso spirituale del kriya yoga e l'espansione della coscienza di un mondo che si sta risvegliando. Quando Paramahansa Yogananda lasciò l'India nel 1920, desiderava avere le benedizioni del lignaggio dei suoi guru. Un grande santo, conosciuto come Babaji, apparve nella sua casa e benedì il suo piano di andare negli Stati Uniti. Babaji disse al mio Guru che il kriya yoga si sarebbe diffuso in tutto il mondo e avrebbe aiutato l'armonizzazione tra le nazioni, attraverso la realizzazione dell'unica realtà da parte dei praticanti dello yoga. Feci i primi passi in questa disciplina quando avevo diciassette anni. Nella biblioteca pubblica della città dove vivevo (Leavittsburg - Ohio - N.d.T.) trovai due libri che trattavano di hatha yoga. Dopo averli letti, praticai questa disciplina e cercai di meditare al meglio delle mie possibilità. All'età di diciotto anni, invece, lessi il libro "Autobiografia di uno yogi" di Paramahansa Yogananda. Quanti di voi hanno letto questo testo? (...mani alzate)

Quando lo lessi, compresi che c'era una connessione tra me e Yogananda e mi misi subito in viaggio per andarlo ad incontrare. Fui accettato per il discepolato e rimasi nella Self-Realization Fellowship per quattro anni come membro monastico. Ebbi incoraggiamento e guida personale da parte di Paramahansa Yogananda. Durante il mio primo incontro con lui nel 1949, dopo avermi istruito su cosa leggere, come meditare e quanto farlo, mi diede anche alcuni consigli generali. Uno fu: "leggi un pò, medita di più, pensa a Dio tutto il tempo". Ricordo che, durante un incontro che ebbi privatamente con lui insieme con altri tre o quattro discepoli maschi, ci disse che lo yoga sarebbe stato insegnato nelle scuole. Era il 1951. Negli anni cinquanta, lo yoga era poco conosciuto negli Stati Uniti. Oggi, invece, almeno venti milioni di persone nel mio paese praticano una qualche forma di yoga e il numero sale fino a cento milioni, se consideriamo tutto il mondo.

Il numero dei praticanti dello yoga è aumentato di molto soprattutto negli anni sessanta. Anche nei giornali più comuni, le pratiche di yoga e benessere sono spesso citate. Le pratiche di hatha yoga e meditazione sono spesso consigliate come utili per il proprio benessere. Ho letto un articolo in un giornale negli Stati Uniti, secondo il quale molte società americane di un certo livello offrono corsi di yoga e meditazione ai propri dipendenti e dirigenti. E' stato scoperto che le persone che praticano la meditazione, godono di salute fisica e mentale migliore, si ammalano raramente, lavorano meglio e contribuiscono a creare una maggiore armonia nell'ambiente lavorativo. Alcuni dottori raccomandano la meditazione ai loro pazienti per gestire lo stress e, addirittura, alcuni chirurghi insegnano e consigliano alle persone che devono subire un intervento alcune pratiche meditative, da fare prima di essere operati. Questi chirurghi hanno inoltre scoperto che le persone che praticano la meditazione sono meno ansiose prima dell'intervento e recuperano più velocemente una salute ottimale dopo averlo subito, rispetto a quelle che non la praticano.

In alcune università, negli ultimi anni, sono stati fatti degli studi da parte di neuroscienziati per esplorare le condizioni del cervello relazionate alla pratica della meditazione. Scansioni del cervello fatte con appositi macchinari durante la meditazione, hanno dimostrato che chi medita con efficienza e profondamente, raggiungendo uno stato di calma, utilizza prevalentemente i lobi frontali del cervello. Gli scienziati hanno anche scoperto che, nelle persone che meditano con successo da almeno cinque anni o più, i lobi frontali sono molto più sviluppati, rispetto alle persone che non lo fanno. Fino a qualche anno fa, si pensava che una persona raggiungesse il massimo sviluppo cerebrale intorno ai vent'anni e che, successivamente, le funzioni del cervello non potessero più essere sviluppate. In base alle nuove ricerche è stato invece accertato che non è così. Il cervello, infatti, continua a rispondere all'esercizio, a crescere e a svilupparsi. Alcuni dicono – per esempio – di non essere in grado di concentrarsi completamente, perchè la parte frontale dei lobi del cervello non è ancora sviluppata a sufficienza. Può essere che il cervello debba essere sviluppato ulteriormente e ora sappiamo che è possibile farlo attraverso l'esercizio. Tra i neuroscienziati che fanno ricerche sul cervello e sul suo rapporto con la coscienza ci sono differenze di opinione. La coscienza è legata al cervello o è separata da esso? Quelli che hanno un approccio più materialista dicono che mente e coscienza sono prodotti del cervello, mentre le persone che hanno un orientamento spirituale affermano invece che la mente è separata dal cervello e che anche la coscienza lo è.

Negli yoga sutra di Patanjali, si definisce come unità di coscienza il "testimone" o "colui che osserva". Osservando il processo dei pensieri, si può sviluppare il concetto di separazione tra chi pensa e i pensieri stessi. La pratica dello yoga è molto benefica quando viene applicata. Possiamo avere fede nell'insegnante che ci spiega le pratiche, ma saremo soddisfatti solo dall'esperienza diretta che ci trasforma. Ci sono alcune domande che una persona intelligente dovrebbe porsi, cercando anche le risposte. Una domanda è: Cos'è Dio? Qual è la Realtà finale? Un'altra è: Qual è la mia vera natura? Oppure.. Perché sono in questo mondo? Che cosa sono a venuto a fare qui? E l'ultima domanda potrebbe essere: come posso realizzare velocemente e con facilità la ragione finale per cui sono venuto in questo luogo? Utilizzo il termine "realizzare" per intendere la conoscenza, unita all'esperienza.

Passiamo quindi alla prima domanda: cos'è Dio? Oppure... cos'è la realtà che chiamiamo Dio? Ci sono molti nomi che possiamo utilizzare per indicare questa realtà. Questi nomi di solito sono scelti in base ai concetti che si hanno. E' giusto iniziare da dove si trova la nostra comprensione, ma la tradizione filosofica sulla quale si basa lo yoga afferma che Dio è l'unica realtà che esiste in se stessa ed ha un aspetto trascendente di pura-esistenza-essere, che viene chiamata "Assoluto". L'Assoluto (o il puro) non ha caratteristiche o attributi e non può essere definito. Nel mondo, però, questa realtà ha attributi e caratteristiche. Una di queste caratteristiche è il potere di emanare o proiettare gli universi. La proiezione di questo potere è definita "vibrazione di Om", che si manifesta come spazio, tempo e forze cosmiche sottili. Spazio, tempo e forze cosmiche sottili, sono definite anche "natura primordiale". Dalla natura primordiale si producono gli universi sottili e grossolani. A causa dell'interazione tra l'essenza pura (l'aspetto espressivo della Realtà) e il piano primordiale, si producono unità di coscienza. Le unità di pura coscienza, quando si identificano con la natura, vengono definite "anime". Nonostante il grado di identificazione con mente e materia, l'essenza delle anime è sempre pura. Nel punto più profondo dell'essere, le anime sono sempre serene, calme e complete. E' solo nella superficie della consapevolezza, che c'è possibilità di cambiamento e modificazioni. Per questa ragione, quando meditiamo, calmiamo le attività di mente e consapevolezza, rimanendo vigili e coscienti. Abbiamo quindi l'esperienza di calma, serenità e un senso di conoscenza del Sé.

Quando siamo stabilizzati nella conoscenza del Sé, alla fine, possiamo affermare di aver sperimentato l'autorealizzazione. E' possibile per ogni persona aspirare ad essere spiritualmente sveglia e autorealizzata. Vivendo nel mondo, ovviamente, dobbiamo anche imparare ad adattarci ad esso e a funzionare al meglio. L'ideale è di vivere in modo efficiente e costruttivo, in armonia con i ritmi della vita. Durante una conversazione privata con Paramahansa Yogananda nel 1950, il maestro mi disse: devi vivere la vita, perchè non viverla nel modo migliore possibile? Voi dovrete sapere come vivere. Come praticanti dello yoga conoscete yama e niyama, ossia nonviolenza, verità, sincerità, conservazione e trasmutazione delle forze vitali, vivere in modo saggio senza attaccamenti, autodisciplina di mente e corpo, studio della metafisica, vita sana, equilibrio di attività e riposo, ecc. Io consiglio a tutti di approfondire la conoscenza dell'ayurveda, se già non l'avete fatto. Bisogna vivere come si dovrebbe.

Prima, quando abbiamo meditato, vi ho detto anche di riconoscere l'essenza divina di ogni essere vivente (N.d.T. prima della conferenza il sig. Davis ha invitato i partecipanti a meditare per qualche minuto). Dovremmo farlo sempre. Se riconoscessimo la natura divina di ogni essere e trattassimo gli altri come vorremmo essere trattati, ci sarebbe sempre armonia. In riferimento ai vari punti di vista delle persone su questi argomenti, ricordo una citazione di Paramahansa Yogananda: "il mondo è molto grande e c'è posto per tutti". Ricordo che stava parlando di diverse opinioni religiose mentre faceva quest'affermazione e non si stava riferendo all'esplosione demografica. Ho notato che molte persone che praticano lo yoga, hanno successo nella vita. Per vivere con efficacia, dobbiamo infatti usare l'immaginazione, la concentrazione, il rinnovamento, eccetera; tutte cose che dobbiamo fare anche praticando lo yoga. Per vivere in modo efficace è utile soddisfare facilmente i nostri giusti desideri e prosperare, ossia avere ciò di cui abbiamo bisogno per utilizzare al meglio le nostre capacità. Lo scopo finale della nostra vita, però, è di essere completamente realizzati nel Sé e in Dio. Non solo parzialmente, ma in modo totale. Quando la nostra coscienza è totalmente risvegliata, siamo completamente illuminati e liberati. Essere completamente liberati significa

non avere più opinioni o credenze errate nella mente, e nessuna illusione derivante da percezioni errate.

La verità è che noi non siamo separati da questa Realtà, della quale siamo unità individualizzate. E' solo l'abitudine acquisita di essere identificati con stati mentali modificati e condizionati o con circostanze oggettive, che causa e sostiene il senso illusorio di esistenza indipendente. Quando correggiamo questo errore, la nostra consapevolezza si ristabilisce nuovamente nella pura completezza originale. Io enfatizzo questo ideale; ossia l'aspirazione ad essere completamente autorealizzati. Il mio guru non disse mai: "fai il meglio che puoi a livello umano e poi vediamo nella prossima vita cosa succederà". Tre settimane prima che lasciasse il corpo, ebbi il mio ultimo colloquio con lui, a Twenty-Nine Palms in California. Passò in quel luogo la maggior parte del tempo degli ultimi due o tre anni della sua vita, prima di lasciare il corpo. Trascorremmo insieme un'ora circa e mi diede in quell'occasione la sua ultima istruzione. Mi disse: "non guardare indietro, non guardare a sinistra, non guardare a destra. Guarda avanti e vai fino alla fine in quest'incarnazione. Tu puoi farlo!". Mi parlò in questo modo e disse la stessa cosa ad altri. Come possiamo risvegliarci a questa coscienza divina? Un buon metodo è di chiedersi: "che cosa sono io?". So che alcuni insegnanti suggeriscono "chi sono io?". Io raccomando di domandarsi "cosa", perchè "chi" indica una caratteristica della personalità. Chiediamoci "Che cosa sono io?". Non siamo la mente, che cambia di continuo. Non siamo le emozioni, che cambiano anch'esse. Non siamo il corpo fisico, che nasce e muore. Non siamo il cervello, che è l'organo fisico di mente e coscienza. Siamo gli osservatori, immutabili e immortali. Ad un grande santo del secolo scorso, Ramana Maharishi, fu chiesto: "In che modo posso diventare autorealizzato?". Ramana Maharishi semplicemente rispose: "L'unica cosa che devi fare è di rimanere immobile e in silenzio". Cosa ci può essere di più semplice? Lui, naturalmente, rispose in quel modo dopo esser stato in silenzio in una grotta per venti anni.

Nella prima parte degli yoga sutra di Patanjali, sono descritti due metodi per l'autorealizzazione. Uno consiste nell'utilizzare l'intelligenza discriminante, ossia nel discernere ciò che non si è. Si può fare tutto il giorno, quando siamo attivi o quando meditiamo. La seconda via è quella della meditazione supercosciente. Non parlo di uno stato passivo di meditazione, anche se per qualcuno può essere benefico. Molte persone che meditano nel mondo, lo fanno perchè dicono di sentirsi meglio dopo averlo fatto (pensano più chiaramente e funzionano meglio). Per raggiungere questo stato tranquillo, bastano venti minuti di pratica una o due volte al giorno. Patanjali, però, negli yoga sutra afferma che l'esperienza dovrebbe essere molto più profonda. L'ideale è di aspirare a raggiungere la supercoscienza. "Super" significa "sopra" od "oltre". Si definisce la supercoscienza anche come "il quarto stato di coscienza" (superiore ad inconscio, subconscio e stato di veglia ordinaria). Quando meditate, potete raggiungere questo stato tranquillo e sereno; potete anche raggiungere un senso di comunione con una Realtà più vasta. E' utile all'inizio, ma sono percezioni preliminari. Durante un incontro con Paramahansa Yogananda, circa sei mesi dopo averlo incontrato per la prima volta, mi chiese se avessi delle domande per lui. Gli domandai quanti dei santi che aveva citato nel suo libro "Autobiografia di uno yogi" fossero liberati. Erano santi che aveva incontrato ai primi del 900. Normalmente non gli ponevo molte domande, perchè ero contento di essere in sua presenza e quello mi bastava. "Non molti", mi rispose senza pensare. Molti santi si accontentano della beatitudine divina e non aspirano a superare quello stato. "Ma tu devi andare oltre", aggiunse. E' facile raggiungere uno stato pacifico e tranquillo nella meditazione, per rimanere poi bloccato a quel livello. Indipendentemente dalle esperienze che si possono avere, è sempre utile chiedersi "che cos'altro posso realizzare?". Dovremmo andare avanti in questo modo fino a quando non saremo completamente illuminati. La piena conoscenza dell'ultima Realtà è dentro ognuno di noi. Quando viene svelata e si sviluppa, l'autorealizzazione e la conoscenza del Sé sono trasformanti. Se vi ponete però ancora la domanda: "sono risvegliato?" significa che non lo siete ancora, ma che potete esserlo. La cosa più importante è credere di poterlo essere. Potete essere armoniosamente integrati nel mondo, a livello emotivo, fisico, mentale e ambientale. Potete vivere "completamente" nel mondo, mentre siete qui. Ovviamente dovete farlo senza troppe bramosie e con comprensione illuminata.

Potete essere un buon esempio per tutte le altre persone. Ci sono più di sei miliardi di individui nel mondo al giorno d'oggi e, secondo le statistiche che ho letto, almeno due miliardi o più vivono in circostanze pessime. Migliaia di persone muoiono ogni giorno per malnutrizione e per

aver bevuto acqua non pura. Il 75% delle persone di questo mondo ha idee religiose tradizionali. C'è molto bisogno di educazione spirituale e di aiutare le persone a vivere in maniera più consona. La mia enfasi, però, è sull'educazione spirituale. Quando vogliamo vivere in modo spirituale, dobbiamo anche farlo in maniera normale. Molti mi chiedono: "come posso integrare la mia pratica spirituale nella vita di tutti i giorni"? La risposta è di sforzarsi di fare ogni cosa con intenzionalità, sforzandosi di migliorare i poteri di concentrazione. Facendolo, aiuterete anche la vostra pratica spirituale.

Parlo del modo di lavorare, pensare, compiere doveri, ecc. Bisogna essere sempre consapevoli di far parte di questa coscienza divina che chiamiamo Dio. Non siamo separati da essa, ma siamo sue unità. Una volta un monaco chiese a Yogananda come avrebbe potuto meditare al meglio. Il Maestro rispose di non pregare a Dio, ma di farlo "in" Dio. Quando vi sedete per meditare, pensate "sono in questa realtà". Anche se non lo percepite, utilizzate la vostra intelligenza. Facendolo, diventerete più svegli a livello spirituale. La nostra mente, quando ci risvegliamo, si illumina maggiormente e influenza la coscienza collettiva del pianeta. A quel punto, tutti beneficiano del nostro stato di coscienza migliorato.

A questo punto il sig. Davis ha concluso la conferenza con una breve meditazione.

Traduzione e arrangiamento a cura di Furio Sclano