

Dimorare nel tempio del silenzio

Di Roy Eugene Davis

(Tratto da "Radiance" – Luglio/Settembre 2008)

Il silenzio è l'altare dello spirito (Paramahansa Yogananda)

Nel profondo silenzio la piena realtà della tua essenza dell'essere è evidente in modo spontaneo. Quando sei stabilizzato nella cosciente conoscenza del Sé, puoi rimanere in quello stato, mentre ti relazioni in modo appropriato a persone, eventi e circostanze. Fino a quando la mente non è calma, le onde continue dei pensieri possono interferire con l'aspirazione ad essere autorealizzati. Per questa ragione, negli yoga sutra di Patanjali (1:2-3), si descrive lo scopo della pratica dello yoga, prima di spiegare stili di vita e metodi di meditazione. Gli aspiranti dovrebbero sapere che lo scopo della giusta pratica spirituale consiste nell'avere la consapevolezza ristabilita nella sua completezza pura e originale. Si utilizzano le pratiche yogiche raccomandate per rimuovere gli ostacoli che annebbiano la percezione delle realtà superiori, in modo che possa manifestarsi lo *yoga* completo (samadhi, ossia unificazione di attenzione e consapevolezza con la propria essenza dell'essere).

Gli sforzi estremi di essere autorealizzati sono futili. Ciò di cui si ha bisogno è il completo distacco dell'attenzione da condizioni esterne, condizionamenti mentali e stati emotivi, fino a quando non prevale il puro silenzio. Rimuovere attenzione e consapevolezza dalle circostanze ambientali non è una pratica normale per le persone che hanno acquisito l'abitudine di contare solo su input sensoriali costanti e che si identificano con stati mentali ed emotivi per avere un senso (errato) della realtà. Per loro, immaginare le realtà superiori è difficile; trascendere gli stati condizionati di mente e coscienza per risvegliarsi alla realizzazione del Sé e di Dio può sembrare impossibile. Alcuni anni fa uno dei nostri membri programmò un ritiro privato di dieci giorni nel quartier generale del CSA. Quando parlai con lui, due giorni dopo il suo arrivo, mi disse che sarebbe ripartito il giorno seguente, perché non era avvezzo a stare in un ambiente tranquillo. Mi disse che amava ascoltare la radio mentre guidava e teneva sempre acceso il televisore in casa, perché l'input sensoriale costante lo faceva sentire a proprio agio. Mi disse che, quando meditava, non si sforzava di avere percezioni supercoscienti, poiché onde di pensieri e sensazioni piacevoli erano, per lui, più soddisfacenti. Pochi mesi dopo ebbe un infarto e lasciò il suo corpo senza aver mai sperimentato il valore spirituale delle frequenti occasioni di silenzio completo.

La rimozione periodica di attenzione e consapevolezza da influenze esterne, pensieri ed emozioni, dona un'opportunità per essere più coscienti della nostra essenza dell'essere e della relazione che abbiamo con l'infinito. Quando non siamo stabilizzati nella conoscenza del Sé, siamo propensi ad identificarci con stati soggettivi e condizioni oggettive, poiché desideriamo avere una connessione con qualcosa. Il nostro bisogno innato è di avere una relazione cosciente con l'infinito. Quando non nutriamo questo bisogno, né gli permettiamo di essere influente, oppure la nostra attenzione è diretta costantemente all'esterno, siamo propensi ad essere soddisfatti dalle circostanze ordinarie che ci danno un senso di stabilità, sicurezza o conforto. Anche quando le circostanze mondane sembrano accettabili, durante i momenti passeggeri di onesta riflessione sappiamo che dovremo, alla fine, rinunciare le nostre dipendenze verso l'esterno e sforzarci intensivamente di essere realizzati nel Sé e in Dio.



Le condizioni oggettive sono sempre neutrali. E' il modo in cui reagisci alle stesse che le fa apparire tristi o felici. Lavora su te stesso, ossia sulle tue reazioni alle circostanze esteriori. Questa è l'essenza dello yoga: neutralizzare le onde della reazione nel cuore. Sii sempre felice dentro. Non sarai mai in grado di cambiare le cose esteriormente in modo tale da renderle piacevoli per te. Cambia te stesso. (Paramahansa Yogananda)

Si guarda spesso al cambiamento con apprensione. Nell'abbandonare qualcosa, le persone pensano: "Rimarrò senza nulla?" Ci vuole coraggio per rinunciare a qualcosa di conosciuto in favore di ciò che non si conosce. Addirittura non è facile rinunciare ad un dolore familiare¹ per qualcosa che non si conosce e, quindi, per una felicità incerta (...). I cambiamenti benefici si dovrebbero abbracciare con coraggio; fintanto che le proprie speranze di vita migliore sono contrastate dalla paura del loro raggiungimento, la mente non potrà mai essere in pace. Accetta il cambiamento, pertanto, come l'unica costante della vita. (Paramahansa Yogananda)

Traduzione e note di Furio Sclano
fsyukteswarji@yahoo.com
Giugno 2008

¹ inteso come "conosciuto"