

Comunemente si ritiene che una mente forte sia quella che pensa in modo frenetico. Ma in realtà la mente è forte se è libera dai pensieri.

La mente è alla continua ricerca di conoscenze esterne, dimenticando la conoscenza di se stessa. Solo la mente purificata è in grado di aderire a un metodo e di applicarsi alla sua pratica.

Fa che la tua prospettiva sia quella della saggezza, e il mondo si rivelerà essere Dio.

(Ramana Maharshi)

26/05/2021

Letture:

Om. Meditiamo sullo splendore glorioso del divino Vivificatore.

Possa Egli illuminare le nostre menti! Om.

Invulnerabile è egli alla spada e al fuoco, / all'acqua e al vento, / eterno, onnipervadente, stabile, immobile, / lo stesso in eterno.

Immanifesto, impensabile e mai mutevole / egli è ritenuto essere. / Pertanto, riconoscendolo come tale, / tu non devi angosciarti.

Anche se tu pensi che egli nasce costantemente / e muore costantemente, / perfino allora, o Arjuna, potente in guerra, / tu non devi angosciarti.

Invisibile al suo principio è ogni essere, / alla sua fine invisibile. / È visibile solo nello stato intermedio. / Che motivo c'è di lamentarsi?

Colui che risiede nel corpo di ognuno è eterno / e non può essere ucciso. / Pertanto per nessun essere / tu devi angosciarti.

(Bhagavad-gītā II,24-26;28;30)

Poiché i piaceri che derivano dai contatti esterni / sono mere sorgenti di angoscia. / Essi vengono e vanno; non sono essi / che il saggio tiene in gran conto.

(Bhagavad-gītā V,22)

Colui che è moderato nel mangiare e nel riposare, / nel dormire e nel vegliare, / che è sempre controllato - lo yoga di quell'uomo / elimina l'angoscia.

La sconnessione della connessione con l'angoscia / egli deve conoscere come retta connessione. / Questo yoga si deve praticare con salda risoluzione / e cuore coraggioso.

(Bhagavad-gītā VI,17;23)

[Vera conoscenza] Allontanamento dagli oggetti dei sensi, / assenza dell'ego, / percezione dei mali di nascita e morte, / età, malattia e dolore.

(Bhagavad-gītā XIII,8)

Delle opere ben fatte il frutto, dicono, / è pura bontà, / mentre il frutto della passione è il dolore, e l'ignoranza / è il frutto dell'ottusità.

(Bhagavad-gītā XIV,16)

Commento spirituale:

La Bhagavad-gītā, al termine di un lungo itinerario di riflessione e di esperienza sulla realtà del male, del dolore e della morte, ci dona una pacificante visione: non dobbiamo – e non serve – essere afflitti, a dispetto di tutte le miserie che si vedono nel mondo. “Sono tutte doglie di una nuova nascita, che è tanto più gioiosa quanto più si comprende che non è, nel vero senso della parola, un'altra nascita, perché l'essere reale era già lì”: «Invulnerabile è egli alla spada e al fuoco, all'acqua e al vento, eterno, onnipervadente, stabile, immobile, lo stesso in eterno... Immanifesto, impensabile e mai mutevole egli è ritenuto essere. Pertanto, riconoscendolo come tale, tu non devi angosciarti... Anche se tu pensi che egli nasce costantemente e muore costantemente, perfino allora, o Arjuna, potente in guerra, tu non devi angosciarti... Colui che risiede nel corpo di ognuno è eterno e non può essere ucciso». La miseria della condizione umana può essere cioè superata, e il dolore può essere eliminato, ma solo attraverso un paziente lavoro su di sé, il lavoro, come dice la Gītā, del vero yoga. In definitiva, si tratta di comprendere – per dirlo con le parole di Cartesio – che è più importante “Cercar di vincere piuttosto se stessi che la fortuna e di cambiare i propri pensieri più che l'ordine del mondo”. È forse davvero impossibile ‘cambiare il mondo’ e nulla più di questo segna la nostra infinita debolezza e impotenza; ma è sempre possibile ‘cambiare il nostro modo di vederlo’: sta qui tutta la nostra infinita grandezza. Siamo animali simbolici e visionari, capaci, sempre, di ‘immaginare altrimenti’ anche l'assurdo, capaci, sempre, di individuare possibili tracce di senso, per non restare

prigionieri delle trame del dolore. Il processo del vero yoga, che la Gītā propone, scrive Panikkar, “non consiste solo nell'adattarsi all'inevitabile o, come si sarebbe tentati di dire, nell'acquisire un senso della misura... È l'atto positivo e disciplinato di tagliare il cordone che lega la nostra esistenza a tutto ciò che è perituro”: «Poiché i piaceri che derivano dai contatti esterni sono mere sorgenti di angoscia. Essi vengono e vanno... Colui che è moderato nel mangiare e nel riposare, nel dormire e nel vegliare, che è sempre controllato - lo yoga di quell'uomo elimina l'angoscia». Superare pena e dolore è possibile, ma ciò non significa fuggire dalla realtà o rendersi egoisticamente insensibili al dolore del mondo. Non si tratta di negare le sofferenze del mondo, ma piuttosto di fare esperienza di come esse non riescano tuttavia ad ‘insudiciare’ l'ātman, non riescano cioè a raggiungere la profondità dell'anima. E dunque, “non hanno una consistenza ontologica definitiva, di modo che la persona illuminata trascende il piano fisico e mentale e dunque non soffre”.

Ma c'è di più, prosegue Panikkar: “Sembra che l'assunto di fondo sia che ogni grande anima, mahātman, eliminando la sofferenza in se stesso, aiuti ad eliminare la sofferenza del mondo. Tale eliminazione è possibile perché una grande anima non è semplicemente un individuo che ha superato le proprie preoccupazioni, ma un compendio dell'intera realtà, un'immagine del tutto, contenente in modo misterioso la totalità del mondo. Per una tale impresa, dunque, è imperativo uno stato di totale, immutabile, assenza di egoismo, e non meraviglia che quasi tutti concordino sul fatto che solo pochissimi raggiungano questo stato”. Rimane straordinariamente vera l'affermazione di Serafino di Sarov: «Cerca la pace e perseguila. E mille attorno a te troveranno salvezza». Questa affermazione supera in un sol colpo la contrapposizione apparente tra egoismo e altruismo. Si può essere infatti autenticamente ed efficacemente altruisti solo se, amando e prendendosi cura di sé, praticando, si guadagna uno stato interiore di pace e di armonia. Una umanità più piena e più bella, integra e completa. Solo allora il nostro agire nel mondo diverrà, quasi automaticamente e naturalmente, anche un agire per il mondo.

Momento del silenzio e dell'ascolto profondo

Preghiera di ringraziamento e intercessione/Padre nostro

Preghiera conclusiva

Om! O cielo e terra, spaziose metà del cosmo, degne di sacrificio. Stendete su di noi la vostra protezione, dateci insieme agli dèi il nutrimento. La nostra invocazione ci ottenga il dono di guidare il nostro carro verso la vittoria. Om. Shanti. Shanti. Shanti.

(Rig-Veda, IV)

2) Preghiera della sera

Inno

Preghiere:

A)

Ti ho esposto la dottrina nell'ordine del Sankhya, ascoltala ora nell'ordine dello yoga, spezzerai le catene della legge del karma.

In ciò nessuno sforzo è vano, né esiste trasgressione, una piccola porzione di questa conoscenza tien lontana la paura.

Per mezzo di essa, o gioia dei Kuru, la mente può concentrarsi su un solo oggetto, i pensieri dell'irrisolto hanno infinite ramificazioni.

La parola fiorita è l'appannaggio degli stolti, provano piacere nella lettera dei Veda, e dicono: oltre il senso letterale non ne esiste un altro.

Pieni di desideri per il proprio io, sono rivolti solo verso il cielo, vedono nella nascita il frutto delle azioni, impongono delle cerimonie per avere il potere e il godimento.

Chi ricerca il potere e il godimento, prigioniero di tale dottrina, non raggiunge né il pensiero calmo, né il dono della contemplazione.