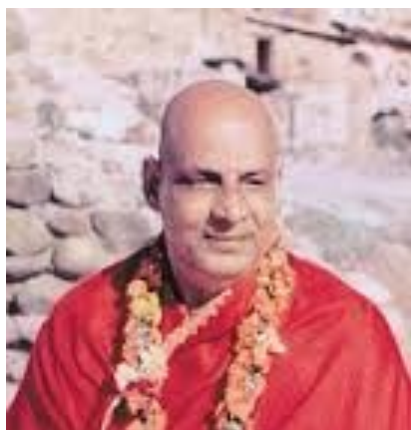




CRESCERE CON GLI "ITIES"

Swami Niranjananda Saraswati

Satsang in Brittany, Francia, Luglio 2006

Ci sono due tipi di yoga. Uno è lo yoga classico nel quale pratichiamo e progrediamo in Asana, Pranayama, Yama, Nyama, Pratyahara, Dharana ecc. l'altro è lo yoga di Swami Shivananda, il quale è uno yoga di espressione dove il tema principale è il servizio. Finché seguiamo gli obbiettivi dello yoga classico, lo yoga rimane un processo da perfezionare. Ma se seguiamo lo yoga di Shivananda, lo yoga diviene uno stile di vita. Quando la nostra vita inizia ad esprimere lo yoga, lo yoga non rimane più una pratica che facciamo un' ora al giorno. Diviene invece un' attitudine e una consapevolezza con la quale viviamo per 24 ore al giorno. A questo stadio lo yoga ci permette di esprimere una maggiore creatività e partecipazione alla vita nel mondo.

Il risultato finale dello yoga non è isolare noi stessi dal mondo, ma bensì coinvolgere noi stessi con maggior profondità nel mondo, conoscere il nostro posto in esso, il nostro compito, e come possiamo fare la differenza nella vita degli altri. Questo è quanto Swami Shivananda chiamava la vita divina. Quando seguiamo lo yoga di Swami Shivananda la nostra natura grossolana viene trasformata. Quando diveniamo più sattwici, più maturi nella saggezza e sviluppiamo una maggiore comprensione c'è, allora, una profonda identificazione con il nostro ambiente e con il mondo. Dovrebbe essere chiaro che lo yoga non è un percorso di isolamento. Non possiamo scappare in una montagna per fare esperienza di uno stato di coscienza elevato. Dobbiamo scappare dentro al mondo per realizzare una coscienza elevata. È una questione di allenare se stessi.

Allenare se stessi significa controllare le proprie risposte e le proprie reazioni, attitudini, convinzioni, creatività e performance. Questa trasformazione della natura condizionata in una natura fiorente è la vita divina così come la descrive Swami Shivananda.

Swami Shivananda diceva inoltre che dobbiamo continuare con la nostra pratica di Asana, Pranayama e Mantra e contemporaneamente dobbiamo anche divenire abili a esprimere lo yoga nel nostro normale ambiente, quando non stiamo facendo la pratica. Affinché questo possa accadere, i principi dello yoga devono essere introdotti nella nostra vita. Dopotutto, un computer funziona solo in accordo ai programmi installati e al sistema operativo. Per questo dobbiamo sostituire il sistema operativo e aggiornare i programmi della nostra mente. Ma dove lo troviamo un buon sistema operativo? Dove li troviamo dei programmi che ci permettano di cambiare le performance del nostro computer? Questa possibilità ci è data dai 18 "ities" di Swami Shivananda. Vediamo quali sono.

1 SERENITA

Il primo "ity" è la serenità, che è il primo cambiamento nel software. È stato detto che la serenità si raggiunge quando ci liberiamo dalle nostre reazioni mentali ed emozionali. Ma proviamo a vedere questo da una prospettiva differente. Si sa che quando siamo sereni, allora siamo in pace con noi stessi. Quindi la domanda è: perché ci sentiamo disturbati? perché non possiamo mantenere la pace con noi stessi in ogni momento?

Qualcuno potrebbe dire che è l'associazione e l'attrazione per gli oggetti dei sensi che disturba la nostra serenità, altri diranno che sono i desideri, e tutti avrebbero ragione nelle loro affermazioni. La serenità è come il corpo, qualcuno potrebbe dire che il corpo ha le mani e qualcun altro che il corpo ha le gambe e via scorrendo. Ma in questo modo ci si riferirebbe solo a parti del corpo.

Ci identifichiamo con una falsa idea di noi stessi. È come fissare la nostra immagine nello specchio e dire: "questo sono io".

Come può quella persona essere me? Noi non diciamo questo è il mio riflesso, ci identifichiamo con l'immagine. Non vediamo noi stessi, non vediamo il nostro io reale. Pensiamo che l'apparenza sia reale. Ammiriamo l'apparenza, e quando appare bella ci sentiamo bene. Noi non abbiamo mai lavorato con il nostro vero sé, ma sempre e solo con l'immagine di noi.

Ci sono due aree di esperienza. Una è l'apparenza, l'altra la realtà. Siamo sempre identificati e interessati all'apparenza, non alla realtà. Quando c'è fissazione con l'apparenza o narcisismo, allora perdiamo la serenità. La fissazione può prendere la forma di desiderio, aspettativa, forza o debolezza, questo dipenderà dalla nostra risposta alle situazioni.

L'apparenza e la realtà sono entrambi Satya. Ma c'è una differenza. Un Satya è reale e l'altra è una realtà apparente. Sfortunatamente noi non siamo mai in grado di connetterci con la reale Satya. Gli Yoga Sutra dicono che noi siamo attratti dal piacere perché ci dà felicità e rifiutiamo la pena perché ci dà sofferenza. Attrazione è associazione e repulsione è dissociazione. In sanscrito questo è conosciuto come raga e dwesha. Fin quando rimarremo nel giogo di raga e dwesha, attrazione e repulsione, saremo intrappolati nella realtà apparente. Nel momento in cui saremo in grado di disconnetterci, scopriremo la vera realtà. La serenità è trovare la vera realtà e non essere catturati dalla realtà apparente e dalle sue reazioni. Quindi, per vivere serenamente dobbiamo essere liberi dalle risposte e reazioni mentali ed emozionali.

Prima che Sw. Satyananda fosse iniziato a sannyasa, chiese a Swami Shivananda se i suoi compiti e i suoi doveri sarebbero cambiati dopo l'iniziazione. Swami Shivananda rispose che avrebbe continuato a fare esattamente quello che stava facendo; l'unico cambiamento sarebbe stato la sua attitudine nel fare.

Quando lavoriamo per noi stessi c'è aspettativa, desiderio e bisogno, siamo influenzati dal successo o dal fallimento. Ma quando dedichiamo tutte le nostre azioni al guru o a una causa elevata, il successo o il fallimento non ci affliggono più. L'ansia che c'è nel lavorare per se stessi non esiste più. Siamo liberi dalle influenze dell'azione. Quando questo accade ci liberiamo dalle risposte e reazioni mentali ed emozionali che sono normalmente associate ad un atteggiamento egoico. Questa è serenità.

Quando dissociamo noi stessi dai risultati e dalle aspettative, ci identifichiamo maggiormente con la nostra natura creativa, con la pace interiore e otteniamo la serenità. Realizziamo la realtà e non siamo più presi nella rete delle apparenze.

2 REGOLARITÀ

La regolarità è il secondo degli ity ed è un punto importante per il praticante spirituale. È scritto negli Yoga Sutra che solo attraverso una pratica costante e regolare, e avendo fede nella nostra pratica possiamo costruire una base solida sulla quale crescere.

Regolarità indica una mente positiva e stabile. Quando la mente è instabile, noi siamo irregolari, quando la mente è lasciata libera di comportarsi come una scimmia, l'irregolarità ha il sopravvento. Ma quando la mente è incoraggiata a divenire stabile e fissa, la regolarità arriva.

3 ASSENZA DI VANITÀ

Siamo sempre alla ricerca di creare un'impressione. Non siamo mai il nostro vero sé naturale. Esprimiamo la vanità nei modi più semplici come nei più complicati..

C'è una storia riguardo un santo Sufi di nome Mulla Nasruddin. Una volta partecipò a una gara di tiro con l'arco. Gli furono date tre frecce per colpire il bersaglio. Mulla prese la prima freccia e ostentando estrema sicurezza di sé scoccò il colpo. La freccia andò nella direzione sbagliata. Mulla prese allora la seconda freccia. Questa volta fu molto attento e preciso e quando tirò la freccia arrivò soltanto fino alla metà della distanza dal bersaglio. Mulla prese allora la terza freccia, non guardò da nessuna parte, non si curò della posizione ma semplicemente tirò la freccia che andò dritta al centro del bersaglio. Mentre Mulla si allontanava con il suo premio, uno dei discepoli gli chiese il motivo di questo suo comportamento. Mulla disse: "nel primo tiro ero troppo sicuro di me e noncurante. Quando una persona è troppo sicura di sé è facile che vada fuori rotta. Con la seconda freccia ero insicuro. Quando fai un errore perdi confidenza e la paura di sbagliare ancora si insinua in te. In una condizione come questa non puoi dare il 100%. Non puoi raggiungere quello che speravi per cui stai lavorando perché ti tieni un po' indietro" allora il discepolo chiese riguardo al terzo tiro e Mulla rispose: "quello ero io!"

Puoi essere il té naturale? Se puoi essere il té stesso naturale hai superato la tua vanità. Ma nel momento in cui atteggi te stesso come una persona troppo confidente o troppo poco confidente allora sei soggetto alla vanità. L'umiltà è l'antidoto alla vanità. Se puoi essere umile in ogni situazione allora hai superato la vanità.

4 SINCERITA

La sincerità è un altro sadhana importante e attitudine da coltivare. Chiedete a voi stessi: “sono sincero con me stesso?”. Questa non è una domanda superficiale. La sincerità è purezza ed innocenza di cuore. Quando il cuore è puro e voi siete innocenti, la sincerità si esprime naturalmente, perché la sincerità è l'espressione di uno stato di esistenza incondizionato.

5 SEMPLICITA

Semplicità è liberarsi dai pretesti inutili e complicati nella vita ed imparare ad essere “non complicati”.

6 VERIDICITA

La veridicità è essere aderenti alla verità. Cos'è la verità deve essere scoperto da ciascun individuo per se stesso. Io credo che in una vita normale, la verità sia diplomazia. Non diplomazia corrotta o politica, ma la diplomazia che nasce dalla comprensione di come le nostre parole possono influenzare la mente di un'altra persona.

Una volta un re chiese all'astrologo cosa il futuro gli avrebbe riservato. L'astrologo guardò le carte di nascita del re e disse: “La tua famiglia, il tuo clan e il tuo impero saranno distrutti. Tu morirai da uomo solo”. Il re si arrabbiò e mise l'astrologo in cella. Chiamò quindi un altro astrologo che, guardate le carte, disse: “Mio re, avrai una lunga vita, sopravviverai ai tuoi amici, famiglia e figli. Sopravviverai anche al tuo regno”. Il re lo riempì di regali.

Entrambi gli astrologi avevano detto la stessa cosa, uno senza mezzi termini, l'altro in un modo diplomatico. C'è un passo in sanscrito: Satyam bruyat priyam bruyat – di la verità che è piacevole e non dire la verità che è spiacevole, perché, nonostante sia la verità, è spiacevole e creerebbe himsa, aggressività, violenza e uno stato di shock nella mente dell'altra persona. Quindi, veridicità è comunicazione diplomatica.

7 EQUANIMITA

Equanimità è essere sempre moderato anche nelle situazioni estreme. Significa essere equilibrato nel freddo e nel caldo, nella gioia e nella sofferenza. Chi segue la sua strada con chiarezza, chi non è influenzato dagli opposti ed è imperturbabile in tutte le situazioni è una persona equanime.

8 FISSITA

Fissità è essere stabile e costante, concentrato. Una natura concentrata è un'attitudine della mente. È un'attitudine di totale identificazione e immersione nell'oggetto della contemplazione.

C'è una storia nel Mahabharata dove si racconta che i principi dei Kaurava e dei Pandhava imparavano a tirare con l'arco. Per testare i loro successi, il loro Guru Dronacharya li invitò a fare una prova. Fissò un uccello di argilla sulla punta di un albero e disse loro: “Dovete colpire l'occhio dell'uccello”. Chiamò gli studenti uno alla volta e disse loro di prendere la mira e descrivere quel che vedevano. Ognuno di loro disse: “Posso vedere l'albero, posso vedere le foglie, posso vedere l'uccello, posso vedere le nuvole...” a ciascuno di loro Dronacharya disse: “Posa giù il tuo arco e le frecce” a quel punto chiamò Arjuna e quando chiese a lui di descrivere quello che vedeva Arjuna disse: “vedo l'occhio dell'uccello.” questa è fissazione, concentrazione. Il maestro ti ha dato un compito, un obiettivo e ti devi identificare con quell'obiettivo.

Lo yoga vi dà un obiettivo e voi dovete identificarvi con questo. Se al contrario, voi vedete tutto quello che sta attorno all'obiettivo, allora la vostra consapevolezza sarà facilmente dissipata e deviata. Ma quando vedete solo l'occhio, l'obiettivo, e siete focalizzati in questo allora il mondo scompare e rimanete solo voi e il vostro obiettivo.

Questa è anche l'idea della meditazione. Inizialmente tre cose sono coinvolte nella meditazione. La prima siete voi, il praticante; la seconda è il processo della meditazione e la terza è l'esperienza o obiettivo della meditazione. Tutte e tre si muovono insieme in sincronia. Quando uno è focalizzato su tutti e tre allora il processo è chiamato Pratyahara. Divenite così coinvolti nella pratica che perdete la consapevolezza fisica. La pratica diviene il veicolo che vi conduce all'obiettivo. Siete consapevoli della pratica e dell'obiettivo. Questo è Dharana. Quando raggiungete l'obiettivo e vi identificate completamente con questo, quello è Dhyana, meditazione. Fissità qui significa uno stato di mente focalizzata.

9 NON IRRITABILITÀ

Non irritabilità significa non annoiarsi o irritarsi, ma coltivare pazienza e tolleranza – non solo con gli altri, ma anche con se stessi.

10 ADATTABILITÀ

Se siete seduti in una barca scossa da grandi onde, dovete muovere il vostro corpo in accordo con i movimenti della barca. Se siete seduti in modo rigido potreste essere catapultati fuori. Questo è come l'adattabilità, l'aggiustamento deve essere adottato in tutte le situazioni. Ci deve essere un preciso bilanciamento in questo processo.

11 UMILTÀ

La chiave per l'umiltà è l'altruismo. Quando siamo in grado di sviluppare la facoltà dell'altruismo, allora un'attitudine naturale di rispetto cresce con noi e ci conduce all'umiltà.

12 TENACIA

La tenacia è essere fermi su ciò in cui crediamo, e questo vuol dire avere una mente chiara. Normalmente non teniamo fede a quel che crediamo, ma teniamo fede al condizionamento. Il condizionamento può essere una convinzione, ma ciò nonostante è un condizionamento. Questo è ciò che deve essere cambiato, così che, attraverso uno stato di consapevolezza espansa, possiamo discriminare tra ciò che è appropriato e ciò che è inappropriato e mantenere un appropriato credo.

13 INTEGRITÀ

L'integrità è lo sforzo di unire la personalità disgregata.

14 NOBILTÀ

Nobiltà è un carattere elevato, buono e raffinato.

15 MAGNANIMITÀ

La magnanimità è generosità e la capacità di perdonare.

16 CARITÀ

Carità significa aiutare gli altri a soddisfare i loro bisogni.

17 GENEROSITÀ

Generosità è condividere, rendere gli altri felici.

18 PUREZZA

Purezza è l'espressione del vero sé. Si esprime attraverso un pensiero appropriato, azioni e modi di comportamento appropriati.

Questi sono i 18 "ities" di Swami Shivananda che rappresentano un nuovo programma per il nostro software mentale. Quindi assieme a Asana e Pranayama, anche le ities devono essere coltivate.

Lavorate con un "ity" al mese. Praticate come un Sankalpa, una risoluzione. Ogni mattina dite a voi stessi: "Questo mese lavoro con la serenità" e ricordatevi il concetto di serenità mentre svolgete la vostra routine quotidiana. Alla fine del giorno, scrivete una nota nel vostro diario spirituale: "Per quanto tempo sono stato sereno oggi?" e "Quando ho perso la mia serenità?". Non preoccupatevi di perfezionare le "ities". Anche se siete in grado di fare un passo avanti nel primo mese, va bene. Dopo 18 mesi, potete rifare da capo. Non è una pratica da fare solo una volta e poi mettere da parte. Andate avanti di continuo, e ad ogni nuovo ciclo ci sarà una nuova rivelazione, una nuova comprensione, una nuova realizzazione di chi siete voi e di come potete gestire voi stessi.

Le "ities" sono il tentativo di riempire la nostra vita con qualità positive e belle. Lavorare con le "ities" incoraggia a coltivare abitudini positive. Non divenite nevrotici per cambiare una cattiva abitudine, ma mettetevi di impegno per coltivare abitudini positive. Quando costruite la dimensione positiva della vostra natura, divenite puri, e questo vi dà la possibilità di entrare nella dimensione trascendente della vita, la vita divina. Questo è l'insegnamento pratico che Swami Shivananda ha dato a tutti noi.