



## ***Riflessioni sulla saggezza Yoga:***

### ***Le 5 qualità del successo nella ricerca spirituale***

Nel primo capitolo del suo trattato, o Samadhi Pada, il grande saggio Patanjali, al sutra 20, ci fornisce uno spunto secondo me fondamentale, elencando 5 qualità da coltivare che possono aiutare il sadhaka, o colui che pratica lo Yoga, ad arrivare allo stato di coscienza più alta, o Asamprajnata samadhi.



Queste qualità, in realtà, possono aiutare l'individuo a qualunque livello si trovi sul suo percorso di crescita e possono essere applicate in ogni situazione di vita, che sia il lavoro, le relazioni, lo sport, l'alimentazione, la musica, l'arte e così via.

Il sutra, o versetto recita così: *Sradda Viryam Smrti Samadhi Prajna Purvaka Itaresam.*

Tradotto: Per alcuni ricercatori, la fede, il coraggio e il vigore, la memoria, il samadhi e il saggio discernimento precedono l'ottenimento di asamprajnata samadhi.

Chi raggiunge lo stato più alto del Nirvikalpa o Asamprajnata, lo fa coltivando le qualità descritte in questo sutra. Proviamo a esplorarle per capire come possono aiutarci.

1. La ***fede incondizionata/Sradda*** è fondamentale e va di pari passo con la devozione. Chi è assalito dai dubbi e non riesce a fidarsi e ad affidare il proprio cuore ai precetti di un Guru, a un Maestro che ha già fatto il percorso, o a un sistema valido di realizzazione del Sé, non arriverà mai da nessuna parte, poiché in lui si attiva un processo costante di auto sabotaggio che lo manterrà nelle sabbie mobili del dubbio e della miseria. Fede non significa credenza cieca, ma mettere alla prova e sperimentare su di sé i risultati di ciò in cui si crede. Paramhansa Yogananda ha detto che il 25% del lavoro sul percorso spirituale è



costituito dai nostri sforzi, il 25% dall'aiuto del Guru e il restante 50% dalla grazia di Dio, o se non ti piace questa parola la puoi sostituire con Coscienza, Essere, Assoluto, Vita. Noi dobbiamo fare il 100% del nostro 25%, impegnandoci al massimo e contemporaneamente aprire il cuore con fede alla grazia di Dio e del Guru, che costituiscono il restante 75%. La sintonia a Dio e a un Guru realizzato è uno degli strumenti più potenti che abbiamo a disposizione per la nostra crescita spirituale.



A livello più grossolano, nelle situazioni di vita comuni, la fede è fondamentale, che sia fiducia in se stessi, in un progetto in cui si crede, nel partner, nella vita stessa, senza avere una forte fede sarà difficile andare oltre la mediocrità.

2. **Il coraggio e il vigore/Virya** derivano da questa fede e dalla devozione intensa e sono il propellente che trasforma il sadhaka in guerriero spirituale, pronto ad affrontare tutto per servire il Divino nel mondo e arrivare alla liberazione. Avere forza ed energia è importante, perché senza di esse non si può uscire dalla forte attrazione gravitazionale a cui ci sottopongono *tamas\** e tutte le attrazioni della materia. Yogananda, riconoscendo l'importanza dell'energia in quest'era, ha ideato uno specifico sistema di esercizi (Yogoda) allo scopo di aumentarne il flusso nel corpo, migliorarne la qualità e la capacità di padroneggiarla. Il principio fondamentale di questi esercizi è che la volontà è la dinamo che permette di generare energia e quindi più forte è la forza di volontà, maggiore sarà l'energia creata.





Nella Bhagavad Gita l'assenza di paura (Abhayam), e di conseguenza il coraggio, è considerata la prima virtù di chi ha superato le nebbie dell'illusione e vive in sattva.

3. **La memoria/Smriti** ci aiuta a ricordarci costantemente di essere Quello e ci mantiene fermi sul cammino verso la Meta. Il problema principale di molti ricercatori è la dimenticanza. Si fanno dei buoni propositi iniziali, si definisce l'intenzione di essere consapevoli, di ricordarsi del Sé e di Dio, di applicare ciò che abbiamo imparato nella vita di tutti i giorni, di fare japa e così via. Dopo qualche tempo ci ritroviamo di nuovo immersi nei pensieri del mondo, in emozioni a ottava bassa, come paura, incertezza, malumori, rabbia, tristezza e a quel punto dobbiamo, con un atto di volontà, "ricordarci" della nostra sadhana (pratica spirituale) e riprenderla da dove si era interrotta. La memoria andrebbe utilizzata consapevolmente e con discernimento, imparando le lezioni che la vita ci offre e lasciando poi andare quello che non ci serve, evitando di portarcelo dietro come una zavorra che ci appesantisce e non ci permette di vivere liberamente.

La vera memoria che dobbiamo acquisire è, alla fine, quella che riguarda la nostra vera natura di esseri spirituali, che siamo in questo viaggio, in corpo particolare e su questo piccolo pianeta solo per un breve tempo. La nostra natura, ci dicono i Maestri indiani, è Sat Chit Ananda, ossia esistenza eterna, sempre cosciente, sempre nuova gioia.

4. Ripetute sortite nello stato supercosciente del samprajnata **samadhi**, raffinano e purificano il sistema nervoso, creando nel nostro campo mentale i requisiti e le condizioni ideali per dissolvere le vecchie tendenze e accedere all'asamprajnata, lo stato di coscienza più alto. A livello più semplice questa qualità, che è la capacità di concentrazione, imparare a focalizzarsi su una cosa alla volta, dandogli la massima attenzione, viene acquisita con la pratica costante della meditazione. Bastano anche 20 minuti al giorno per darci effetti straordinari e aiutarci a migliorare ogni aspetto della nostra vita.
5. **La vera saggezza/Prajna** deriva dal discernimento continuo tra ciò che è vero e ciò che non è vero, tra Purusha e Prakriti, tra la Sostanza e l'effimero. Essa ci aiuta a risvegliare in noi la coscienza reale del Sé e della nostra vera natura. Questa attenzione continua, diviene man mano ininterrotta e ci porta alla vera saggezza (prajna). Il mio Maestro Roy Eugene Davis ha detto: "Potrei insegnarvi decine di metodi e tecniche, e so che questo potrebbe aiutarvi fino a un certo punto. So anche per certo che la continua consapevolezza del Sé e di Dio risveglierà inesorabilmente la vostra coscienza fino a portarvi al risveglio spirituale". Questo si collega al concetto di smriti, se pensiamo a noi stessi come a degli smemorati che hanno dimenticato chi sono e pensano di essere il corpo che li ospita. Affermare continuamente il fatto che noi siamo anima immortale e beata risveglierà man mano, col tempo, la memoria latente di chi siamo veramente.

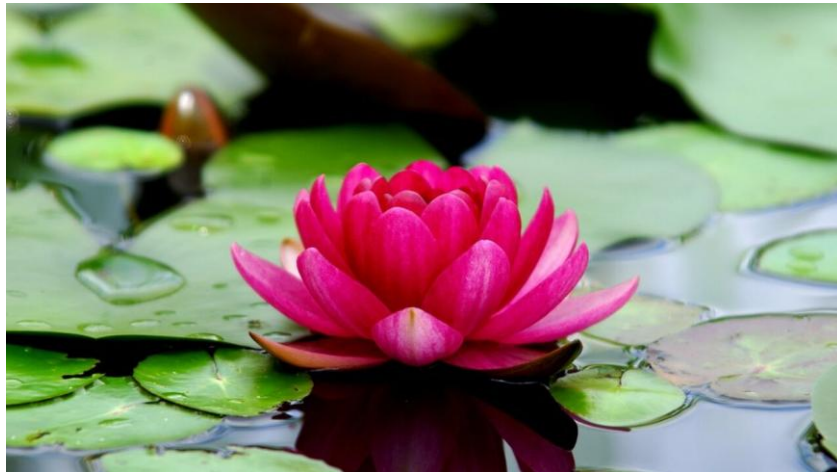


Questo consiglio, applicato nel quotidiano significa utilizzare il discernimento per scegliere i pensieri, le parole e le azioni che ci mantengono in armonia col dharma e che quindi siano di beneficio e non danno, per noi stessi e per gli altri esseri viventi.

Ad esempio posso scegliere di seguire un'alimentazione che abbia il minore impatto negativo possibile sul pianeta, che sia il più possibile non violenta e rispetti gli altri esseri. A quel punto studiare, informarmi e agire di conseguenza, a partire da quella nuova conoscenza.

Significa anche non reagire impulsivamente, ma fare un respiro profondo e agire da un centro di pace e di calma interiore in ogni situazione, non permettendo a niente e a nessuno di farmi uscire da questo centro di pace.

Nello Yoga utilizziamo l'immagine del loto o padma, per simboleggiare come si dovrebbe vivere in questo mondo duale. Questo fiore infatti nasce nelle acque a volte fangose di uno stagno, ma ha la capacità di non farsene contaminare, l'acqua e il fango gli scivolano addosso senza attaccarvisi e il loto si erge sulla superficie dell'acqua in tutta la sua purezza e bellezza.



Namasté.

Giovanni Mukundadas

\*Energia pesante e grossolana. Uno dei tre guna o qualità della natura, il più pesante e che contribuisce a mantenere la nostra coscienza nell'ignoranza. Contrapposto a Sattva, che rappresenta invece la Luce, la leggerezza e a Rajas, che rappresenta il movimento e la spinta ad agire.