
VOI SIETE PURA COSCIENZA
Il miracolo della meditazione
nelle parole di un grande Yogi vivente
di Swami Chidananda

Edzioni Appunti di Viaggio, pagg. 181, € 13,00
[già nelle librerie]

Quello che segue
è un capitolo del libro

SATSANGA

SATSANGA è una parola composta da SAT, la Realtà, e SANG, essere in Sua compagnia, andare con Essa. La parola SAT è molto significativa per noi che seguiamo lo stile vedico di vita. In quel meraviglioso periodo della storia umana, l'età vedica, si era dato inizio alla speculazione e si pensava: "Forse questa è la Grande Realtà; forse in questo modo l'universo è stato creato: ci deve essere qualche Grande Essere che ha portato alla luce tutta questa meravigliosa apparenza". Così teorizzavano gli antichi, e davano voce ai loro sentimenti circa l'ignoto.

Passata l'era vedica, siamo entrati nell'era upanishadica. Non soddisfatti della cultura libresca e delle teorie, gli antichi dissero:

"No! Noi vogliamo conoscere; vogliamo essere sicuri, dobbiamo essere convinti: vogliamo percepirla direttamente, da noi stessi, la Grande Realtà". Così si lanciarono in questa ricerca nel regno dell'universo interiore dell'essere umano.

"Da dove sono venuto? Da dove è sorto questo universo? Come è venuto in essere?" Per trovare le risposte a queste domande, essi cominciarono a cercare, a volgersi all'interno, in profondità, a meditare; a pensare, a riflettere sempre più intensamente, sempre più profondamente. Misero insieme tutte le loro osservazioni, ed iniziarono ad indagare la natura del mondo esterno, che fu poi oggetto di un'acuta indagine analitica.

Si trovò che il mondo era temporaneo e mutevole. Nulla era stabile, nulla durevole. Ogni cosa era soggetta a decadimento e dissoluzione. Ogni cosa aveva un inizio e avrebbe avuto una fine. Essi disse-

ro che questo intero mondo è impermanente nel tempo e limitato nello spazio. Non si può fare assegnamento su di esso, perché è in costante cambiamento. Non ha alcuna certezza, è soltanto una transitoria evanescente apparenza. Non era e non sarà. È solo un'apparenza, come una formazione di nuvole nel cielo. In esso appaiono grandi castelli, e dopo qualche tempo non c'è più nulla.

Dissero: "Quale Realtà? Ogni cosa che vediamo qui ha una durata soltanto temporanea, ogni cosa è deperibile. Ma da quale sorgente è venuta? Qual è il supporto di questo variegato spettacolo di nomi e forme? Qual è il suo substrato? Qual è l'origine, la causa? E ugualmente, da dove vengo io?"

Gli antichi pionieri del regno dell'ignoto, dello spirito, dell'universo invisibile, si posero queste domande. E noi siamo fortunati, perché quella ricerca, un giorno, fu ricompensata con un'improvvisa illuminazione. Poi non ci furono più domande né ricerche. Essi conoscevano con assoluta certezza la Grande Realtà. "Sì, sì, ora abbiamo scoperto la Sorgente, l'Origine, la Radice di tutte le cose che esistono. Tutto quello che esiste deriva da Questo". Dissero che Lo conoscevano con la stessa certezza che avresti tu se, per esempio, con una fragola in mano, chiudessi il pugno così da racchiudervela. Se venisse

qualcuno a dirti che la fragola non c'è, tu non daresti nessun valore alle sue parole, perché sai e puoi sentire che è lì.

Essi erano stabilmente immersi nell'esperienza di quella Grande Realtà. Quando ritornavano ancora una volta nel mondo della vita di ogni giorno, se gli veniva richiesto di dichiarare quale fosse quell'Essere, qual era la loro risposta? Questo fu anche il problema di Mosè quando ebbe quell'esperienza e parlò con la Realtà. Egli disse: "Quando ritornerò essi mi chiederanno: 'Quell'Essere che tu hai visto e con cui hai parlato, con quale nome dobbiamo chiamarlo?' Io devo rispondere qualcosa". Questo è riportato nel Vecchio Testamento. La risposta fu: "Dirai che hai parlato con 'Io sono quello che sono'".

Così i grandi saggi dell'era delle Upanishad, quando divennero illuminati con quella Grande Esperienza e realizzarono la Realtà, come potevano dichiararla? Essi dissero: "Noi non abbiamo conosciuto queste cose, questo evanescente panorama di nomi e forme, questo carnevale di due giorni, ma abbiamo conosciuto QUELLO". Si riferirono semplicemente a Lui come QUELLO, non a *queste* cose che noi stiamo vedendo. Queste cose sono come schiuma e bolle nell'acqua che scorre; in un momento ci sono, in un altro non ci

sono più. Così essi dichiararono che la realtà era SAT, la Realtà unica, quella che esiste. Essa non ha né passato né futuro, è sempre quella che è. È l'Eterno Presente, al di là di tempo e spazio, quindi non è misurabile, è senza confini, senza limiti, infinita. Essa è qui, ora. La chiamarono QUELLO CHE È, cioè SAT. Essere sempre in sua presenza, in sua compagnia, in sua vicinanza, è SATSANGA.

Questo *Satsanga* è l'unico, sicuro, infallibile rimedio per la malattia, chiamata *godimento*, del non-esistente processo terreno: dare e ricevere, vendere e comprare, combattere e discutere, ridere e piangere, amare e odiare, ira, passione, invidia, gelosia, conflitti e discordie. Tutte queste cose ci rendono, pur potendole evitare e senza averne necessità, miserabili. Noi creiamo la nostra propria miseria.

Dio ha creato un mondo perfetto, puro al cento per cento, oro a 24 carati, un diamante senza macchia. Nel mondo di Dio c'è solo pura, genuina gioia. C'è solo assoluta, indescrivibile, profonda pace; ogni momento in tutta la sua pienezza è luce, gioia e bellezza. Ciò è Dio. Non c'è mondo al di fuori di Dio. Egli è, ed ha manifestato Se stesso come qualsiasi cosa che esiste. Egli è al cento per cento Dio.

Soltanto in considerazione del fatto che ci sono nostri fratelli e sorelle che potrebbero non essere ca-

paci di afferrare questo concetto, gli antichi ci hanno dato il concetto di un Essere che creò tutto da uno stato di nulla. Dio disse: "Che esista questo". Dalla Volontà Divina, non appena Egli lo vuole, il tutto si realizza. Egli lo ha creato, quindi, finché Dio vuole, ciò che ha creato continuerà ad esistere. Poi, dopo qualche tempo, ogni cosa ritornerà allo stato originario di non-manifestazione, o unicità omogenea. La molteplicità che esisteva è scomparsa.

Tu cerchi di spiegare questo come il prodotto di un triplice processo: portare nella manifestazione molti nomi e forme da uno stato di esistenza non duale e immanifesto; mantenerlo provvedendo alla sua perpetuazione in un continuo temporale e spaziale per un certo periodo; ed infine alla sua dissoluzione. Perché? Questo non puoi chiederlo. Egli non ti deve nessuna spiegazione. Tu sei venuto più tardi come parte della Sua creazione. Ti dirà: "Cerca di conoscerla come Io la conosco: dopo, la domanda non sorgerà più." Poi, di seguito, Egli è ritornato nel Suo stato originario.

Così c'è un Dio che crea, preserva, dissolve e riassorbe. Ma anche questo non è altro che un concetto dato a quelli cui è necessario. In realtà, qualsiasi cosa esiste è al cento per cento quell'Uno, quell'Essere Non Duale che manifesta Se stesso. È soltanto l'Essenza

totale di Dio ciò che noi vediamo in questo mondo esteriore ed interiore. Finché non viene quella realizzazione, noi perdiamo la consapevolezza del Sempre-presente Dio. Noi vediamo i nomi e le forme esterne, e la nostra coscienza perde cognizione della sostanza di cui essa stessa è composta.

Una bella scultura, un cane con un bel muso, un bel naso e orecchie ben fatte, è realizzato in levigato granito nero. La prima volta che lo vedi ti sembra un vero cane. In quel momento non sei consapevole che è fatto di marmo. Più tardi, quando il tuo amico, il proprietario, ti riceve, tu dici: "Mio Dio, mi sono un po' spaventato, pensavo che fosse vero. Chi lo ha scolpito?" La risposta è che la pietra proviene dal Tamil Nadu e che la scultura è stata eseguita da un vero artista. Poi tu parli del materiale. Il cane non è più lì. Ma quando il cane fu sentito come una realtà, tu non eri consapevole dell'aspetto marmoreo del cane. Nello stesso modo la nostra mente è deviata verso il nome e la forma esteriore e la essenziale sostanza interiore, *Tattwa*, viene dimenticata. Quindi, ci allontaniamo dalla consapevolezza del Sempre-presente Principio Divino, l'Essenza Divina.

Questo significa allontanarsi dal *Satsanga*. Questo modo di essere privo del *Satsanga*, che è il conte-

nuto di questo stato, l'essere fuori della consapevolezza di Dio, porta ad una totale focalizzazione sulla consapevolezza di un Io che non esiste. Vieni coinvolto nella consapevolezza di un Io che identifica se stesso con una singola forma, un singolo nome, un singolo corpo, una singola mente, un singolo intelletto e lo considera una realtà al cento per cento. Se identifichi te stesso con questo singolo nome e forma che puoi vedere in uno specchio o in fotografia, che giornalmente lavi e adorni, questa identità diventa per te la cosa più importante del mondo. Essa non solo governa, ma rovina anche la tua vita. Tu sei così innamorato di questa identità che tutte le altre cose vanno al secondo posto. La cosa più importante diventa l'Io.

L'identificazione con questa entità corporea è il problema più grande. Questo è il mondo, questa è la schiavitù, questa è la rete, questa è la malattia, questa è l'afflizione. Di tutto questo ci si deve sbarazzare, ma tu ne sei così innamorato che la semplice idea di liberartene è impensabile, assurda!

La complicazione diventa anche più intricata quando ti muovi nella piccola parte più interiore del tuo essere, identificandoti con la mente. Allora identifichi te stesso con tutti i tuoi atteggiamenti, sentimenti, emozioni, desideri, brame, e con tutte le loro richieste. La mente

vuole le cose in questa e in quella maniera; questo deve succedere, quello non deve succedere. Ti innamori di ogni piccolo dettaglio della psiche, di questo ego (*Antakharana*), di questa mente con le sue immaginazioni, i suoi schemi, le sue memorie, i suoi piani, il suo futuro, un'immagine di quello che vuole. Essa costruisce un intero proprio mondo interiore.

È come se questo mondo creato da *Maya* non fosse già abbastanza un problema: tu crei *Maya* dentro *Maya*, un altro tuo proprio mondo. Vieni irretito in esso, e poi ti identifichi con il tuo intelletto, le sue opinioni, i suoi punti di vista ed i suoi atteggiamenti.

Essendo completamente coinvolto in questo mondo, tu sei costantemente posseduto dal desiderio di affermare te stesso e di avere tutte le cose nel modo in cui la mente e l'intelletto le vogliono. Vuoi costantemente cambiare e modificare il mondo intero perché si adatti a te.

Ma chi sei tu? Perché non fare che tutte le cose vadano d'accordo con la volontà di Dio? Ma chi è questo Dio? Questa realtà (l'io) è più che sufficiente. Non c'è molto posto per un Dio. Dio è solo un concetto mentale, cosicché Egli svanisce davanti a questo ego che è costantemente alla ricerca di soddisfare se stesso procurandosi tutti i piaceri e le sensazioni che vuole,

la soddisfazione di tutti i suoi desideri, i suoi capricci, le sue fantasie. Così siamo completamente schiavizzati. La nostra intera vita diventa un costante processo per procacciare passatempi a questo padrone. Per piacere a questo padrone sei pronto a discutere ed a combattere: "Ognuno per sé; il diavolo acchiapperà l'ultimo". Così è come il mondo procede. Quindi il mondo soffre.

Questo mondo è pieno di scontri di ego, di guerre di ego, di veementi affermazioni di ego. Il suo opposto è la pienezza totale. In questo stato, tu non vuoi nulla, perché sei sufficiente in te stesso. Gioisci e poi gioisci di nuovo! Benché esso sia così vicino, tu dimentichi tutto, te ne allontani. Tutte le contraddizioni vengono fuori dall'allontanarsi dal *Satsanga* e dal frequentare le cattive compagnie di ciò che non è *Sat*. Quindi, i grandi saggi dicono che il *Satsanga* è la panacea. È l'unico rimedio, l'unica chiave d'oro per liberare te stesso da tutto l'evitabile, il non-necessario, che opprime la tua divina meravigliosa vita spirituale, da questo coinvolgimento in ciò che non è *Sat*. Quindi la coltivazione del *Satsanga* può anche significare la consapevolezza della presenza di quei fattori costituenti l'ego che sono stati con te tutta la tua vita. Tale compagnia è *Asat* (non divina). Non è saggia.

Devi dire: “No, ne ho abbastanza! Tutti questi giorni ho sofferto! Non sarò più in compagnia della gente mondana. Io sarò in compagnia solo dell’Essere Supremo”. Così, per immergerti nel vero *Satsanga*, per mantenere costante la compagnia con la Grande Realtà, sempre presente dentro di te, brillante con lo splendore di milioni di soli, devi deliberatamente e risolutamente allontanarti da questa non-necessaria associazione con il falso principio dell’ego e da quella personalità che, deviandoti e dirigendoti costantemente, ti sta portando nell’altra direzione. “Ora non sarò più ingannato da te (ego). Tu sei stato da sempre la causa del mio tormento”.

Molto significativamente, in due o tre passi della *Gita*, il Signore dice che tu devi porre un termine a questa alleanza profana, e cominciare a coltivare la compagnia della sola e unica non duale Realtà - Dio, Ram, Yaweh, Allah, Ahura Mazda, la Luce delle Luci, il Supremo Tao, Sat Nam. È a causa di questa Realtà che tutte le altre cose hanno la loro luminosità, e brillano qui. Con ogni respiro, in ogni momento tu devi vivere per Essa. Quella soltanto è la Realtà. Tutte le altre cose sono temporanee.

Sii costantemente in uno stato di *Satsanga* interiore, con la Grande Realtà, con il tuo Amato,

con Ram, con la Madre Divina. Prova per Essa qualsiasi sentimento tu voglia sperimentare. Questo è tutto ed anche di più. Non puoi mai esaurire la relazione con questa Suprema Realtà che è per te ogni cosa: padre, madre, amico, genitore, ricchezza, saggezza, tutto in tutto. È l’unica grande cosa, è la soluzione istantanea. In un singolo lampo tutte le angosce svaniranno; tutte le tue inquietudini, i tuoi problemi andranno via. Sarai in uno stato di pace e gioia.

Devi rinunciare a quella compagnia che è stata il tuo grande problema, la tua erronea identità. Tu stai abbracciando la tua illusione. Se cominci a vedere che la Grande Realtà è il tuo costante compagno di vita - Dio dentro di te - allora devi essere costantemente consapevole di quella compagnia e di niente altro. Questa è la reale *Sadhana*: staccarti da te stesso e attaccarti a Lui. Se cominci a fare questo, automaticamente l’alleanza profana, il tipo sbagliato di compagnia che hai mantenuto Dio sa per quante nascite, ti lascerà.

È soltanto con la coltivazione di questo tipo di *Satsanga* che l’errata compagnia, che dura da ère, se ne andrà per conto suo. Altrimenti *tu* non puoi sbarazzartene. Il solo modo di farlo è aggrapparsi a Dio con ambedue le mani, con tutto il tuo essere. Allora quello che sembra impossibile diventerà istanta-

neamente possibile. Questo è il *Satsanga* che è necessario. Questo è l'unico *Satsanga* di cui ha bisogno l'anima tormentata, se vuole porre fine a quella illusione ed entrare nella gloriosa consapevolezza dell'eterna compagnia del Divino.

Nel momento in cui volgi il tuo volto verso la luce, l'oscurità svanisce. Nel momento in cui ti giri indietro, vedi soltanto l'ombra oscura. Anche se c'è luce dappertutto, tu non la vedi, perché hai girato la tua faccia indietro. Quindi ti devi girare verso Dio. Allora il vero *Satsanga* si presenta nella tua vita, e questo è l'inizio della tua liberazione. È l'inizio della fine di tutte le tue complicazioni, e di tutte le non-necessarie, evitabili ed autocate preoccupazioni. Questi legami non sono necessari. Non è il tuo stato reale. È una cosa innaturale creata da te. Ponile fine.

Ciò che vogliamo è il Grande *Satsanga*. È il *Satsanga* del Sempre presente *Sat* interiore, che è l'una ed unica Realtà, l'una e unica vera tua compagna di vita. La vita è breve, il tempo fugge. Non prolungare la tua follia, quando è così facile, così semplice, così naturale essere nel *Satsanga* con la sempre presente Realtà. Perché allontanarci da essa e fare inutili deviazioni?

Non hai bisogno di fare nulla. Devi solo porre fine alla consapevolezza del non-necessario ed essere conscio della sempre presente

Realtà. "Tu sei mio, io sono Tuo. Tu sei dentro di me, Io vivo sempre dentro di Te."

"Per colui che vede Me in tutte le cose e per chi vede tutte le cose dimoranti in Me, fra noi non c'è alcuna separazione. Egli non può essere separato da Me, Io non posso mai essere staccato da lui". Questa è la visione che devi evocare dentro di te. Sii costantemente conscio che non c'è alcuna separazione. Sii sempre una unità. Dio solo esiste. Tu non sei mai separato da Lui. Tu sei parte di Lui. Sii stabile in questa verità. Io Sono nella Luce, la Luce è dentro di me. Io sono la Luce. Dio è in me, io sono in Dio. Con ogni respiro afferma costantemente questa verità. Afferma questa Realtà.

Questo è il più elevato *Satsanga*. Questo ti porta al di là di tutti gli altri *Satsanga* ed alla fine ti darà la Grande Esperienza non duale. Sentirai che tu stesso sei il puro *Sat-Cit-Ananda*, pace e gioia, luce e beatitudine. Possa Dio concederti questa suprema esperienza proprio in questa vita, proprio in questo corpo, per mezzo di un costante, ininterrotto, perenne *Satsanga* interiore con la Grande Realtà.

Afferma che SAT è tutto in tutti. Hari OM.

OM, Shanti, Shanti, Shanti

Swami Chidananda