

# **L'ANANDA MARGA VISTA DA UN CRISTIANO**

Devadatta

(pro manuscripto)

## INTRODUZIONE

Abbiamo bisogno di un grande profeta che ci indichi strade nuove! Tutti ormai sono concordi nell'invocarlo, anche i cattolici. C'è un assoluto bisogno di cambiare le cose, ma nessuno sa dire da che parte bisogna cominciare. Manca una guida e i popoli si sentono come pecore senza pastore. Ancora una volta l'umanità, e soprattutto i giovani che ne sono la parte più sensibile, guardano a oriente e dall'oriente arrivano i monaci color sole-che-sorge. Hanno da insegnare all'umanità quello che è stato dimenticato: sono dei veri maestri di preghiera. Attraverso la preghiera aprono prospettive nuove, che fanno ancora sperare nell'avvenire.

In una situazione in cui non si può più stare a guardare o a teorizzare, perchè c'è urgenza di risolvere gravissimi problemi, essi sanno additare le mete immediate e gli scopi finali con una sicurezza che ha del sovrumano, e certamente una sapienza superiore. Attribuiscono questa sapienza al loro maestro, il grande Guru che dal carcere di Patna li guida in tutte le parti del mondo a propagare il suo messaggio d'amore e di speranza, che ripropone

... (manca pag. 8)

fino alla fine del mondo, può utilizzare a questo scopo anche messaggi provvidenziali che vengono da fuori? Questo libretto avrebbe lo scopo di rispondere in forma popolare, a qualcuna di queste domande e di chiarire i problemi che suppongono. Non tutti i problemi possono essere risolti ora, perchè il messaggio è appena giunto e non ha avuto il tempo per maturare completamente i frutti. Solo il prossimo avvenire potrà dirci se tutte le rose fioriranno. Per il momento sarebbe già molto poter assicurare su certi punti fondamentali e garantirci da scelte avventate o da rifiuti affrettati o determinati da irrazionali paure.

Ci sono delle difficoltà dottrinali da superare, ma non sono le più gravi. I monaci dell'Ananda Marga si sono creati tanti nemici in India e ancor oggi sappiamo che sono presi di mira dalla C.B.I., la polizia segreta indiana, come terroristi fanatici. Esaminando bene le accuse possiamo capire che la vera causa di queste persecuzioni è sempre la stessa: quella predetta da Gesù "Chi vuol vivere religiosamente dovrà soffrire persecuzioni". Anche il Guru ha previsto per i suoi monaci derisioni e poi opposizioni e poi persecuzioni e infine la vittoria.

Le difficoltà più gravi sono di ordine psicologico e sono le più temibili. I monaci prospettano cambiamenti notevoli che, se pure non sono radicali disturbano non poco e mettono in crisi la nostra pigrizia mentale e vorrebbero toglierci da certe comodità che fanno parte di quel nido in cui è cominciata a fiorire la nostra decadenza. Allora si reagisce male e si sentono certe uscite che sanno di farisaico: "Noi abbiamo Gesù Cristo e la sua Chiesa, che cosa andiamo in cerca di altro?" Che mi richiamano molto la frase più antica: *"Noi siamo discepoli di Mosè. A Mosè gli ha parlato Dio: ne siamo sicuri, ma questo Gesù non sappiamo da dove viene"* (Jo.9,28).

Qualcuno crede che la Chiesa soltanto abbia i doni dello Spirito Santo per rinnovare il mondo e forse rischia di credere che se altri movimenti spiritualistici fuori della Chiesa hanno pure la forza dello spirito, tuttavia dev'essere uno spirito che opera stentatamente e cammina zoppicando. Se a noi viene chiesto qualche sacrificio da chi sta fuori dal nostro territorio religioso, vien voglia di dire: *"Forse che i fiumi cattolici non sono migliori di quelli indiani perché mi lavi in essi?"* (cfr. 2 Re 5,12). Dovremmo fare molta attenzione a non essere proprio noi cattolici e cristiani a fare opposizione alla luce, se questo movimento è opera della luce. Sarebbe veramente tragico che capitasse ancora una volta che la luce venne tra i suoi e i suoi non la riconobbero. Sarebbe veramente il giudizio finale, dato che sappiamo che il giudizio consisterà nella capacità di riconoscerlo. Saggio e ancora valido resta perciò il consiglio del grande maestro Gamaliel. Quando il sinedrio si consultò sul come trattare gli apostoli che portavano il nuovo messaggio di Gesù, egli suggerì di non comprometersi con gli apostoli: *"perché se la loro pretesa e le loro attività sono cose solamente umane scompariranno da se; se invece Dio è dalla loro parte, non sarete certo voi a mandarli in rovina. Non correte il rischio di combattere contro Dio"* (Atti5,38-39).

# YOGA E RELIGIONE

1 - Yoga è oggi un fenomeno di moda. Centri Yoga si aprono in tutte le città e la loro propaganda tappezza le nostre strade e le vetrine di tutte le librerie reclamizzano testi yoga sempre più raffinati. E' difficile dire quali siano i motivi per cui uno comincia a fare yoga, perchè spesso vi gioca l'inconscio. Possono essere i più vari: per mantenersi giovani, per conservare la linea, per eliminare i sonniferi, per evadere; talvolta soltanto perchè fa moda. Ma se tu lo pratichi per un po' di tempo seriamente, t'accorgi subito che è interessante soprattutto per altri motivi. Sembra che ti faccia entrare in un mondo sconosciuto, inesplorato, affascinante, di cui neppure sospetti l'esistenza e che abbiamo talvolta intravisto nei racconti delle fate o in certe vite dei santi, che sembrano più frutto di fantasia che storie reali. Soprattutto i giovani si entusiasmano subito di questo meraviglioso mondo dello yoga. I giovani sono un buon termometro delle esigenze sociali perchè reagiscono spontaneamente. In India io ho incontrato una quantità di giovani occidentali, alla ricerca di un buon maestro che risolva i loro problemi, alla ricerca di uno sbocco alle loro profonde delusioni.

Quando un giovane comincia a sentire la precarietà di certe passioni amorose, la delusione di certi ideali sociali e di certi slogans politici, è fortemente tentato di chiudersi in se stesso e di cercare un'evasione sicura. La ristrettezza di certi affetti familiari, la paura di essere invischiati in una società di sfruttati, sono all'origine della maggior parte dei drogati e degli alienati. Il 16 febbraio 1978, cinque giovani vennero ricoverati all'ospedale di Padova, in procinto di perdere la vista. S'erano bucati con eroina thailandese, che fa purtroppo questo brutto scherzo. Per non vedere lo schifo di questo mondo, hanno rischiato di perdere la vista.

Lo Yoga è visto come una speranza, perchè indirizza in una strada che promette di portare all'Assoluto: cioè a una realtà che non sia precaria, che non sia limitata, che non deluda. Lo yoga promette il possesso di tutta la realtà. Yoga vuol dire "unione" e vuol dire appunto "unione con la realtà assoluta". E' un metodo tradizionale, antichissimo, che ha saputo portare nei secoli, un infinito numero di persone alla soglia dell'incontro con quell'Essere Infinito che costituisce l'aspirazione massima della nostra vita.

Si, dice sia stato insegnato la prima volta settemila anni fa, dal grande Shiva a sua moglie Prajapati. La sua base teorica è stata poi condensata in testi classici che sono ormai noti a tutti: la Bhagavad Gita e i "Sutra" di Patanjali.

2 Ma anche la religione la pratica per mettersi in contatto con l'Assoluto. Ma, mentre lo

yoga è tanto popolare e di moda, la religione invece passa un momento di crisi. C'è stata una inflazione di teorie religiose che hanno stufato un pò tutti. I giovani soprattutto si sono stufati di sentir parlare di Dio in un certo modo che sembra favorire fantasie materialistiche e idolatriche molto diffuse. Sono stati troppo catechizzati in maniera intellettualistica e passiva. Non sono mai stati guidati a una qualche esperienza religiosa che li togliesse da quel certo piano intellettuale che rischia di essere soltanto un gioco di parole. Stufi di pregare in maniera infantile, di praticare la religione senza sperimentare nulla, hanno finito per buttare tutto. Oggi, dopo tanti anni di catechismo e di scuola di religione, i nostri giovani non ne vogliono più sentir parlare.

3 Lo Yoga ripropone il problema religioso da un punto di vista completamente diverso. Non fa teoria ma è tutto pratica. Non si teorizza sulla preghiera, ma si insegna subito a concentrarsi e a meditare, e ti accorgi subito che questa è la strada che ti fa riscoprire la religione e che lentamente ti apre all'influsso di Dio. Sarà una lunga strada e stretta, ma fin dai primi mesi avrai la sensazione precisa di scoprire quel mondo misterioso di cui avevi tanto sentito parlare e che potevi credere essere privativa dei mistici. Lo senti alla tua portata, un'esperienza che puoi fare anche tu, anche se esige tutta la tua fedeltà e il tuo impegno. Capirai finalmente perché Gesù ha detto che "*pochi trovano questa strada*" (Mt. 7,13-14) e non ti meravigliarai se troverai pochi compagni di strada, ma capirai anche che è l'unica che riesca a riportarti nella pace, che ti apre quotidianamente orizzonti nuovi e che promette proprio di guidarti a salvezza. La strada è per tutti, ma pochi hanno la perseveranza di percorrerla. Qualcuno non arriva neppure alla fine del breve corso introduttivo: è la sorte del seme che cade in luoghi diversi e non sempre trova terreno adatto (Mt.13,1-9). Yoga è la strada che ci mette a contatto con quella grande parte della Realtà che normalmente ci sfugge, che resta misteriosa e incomprensibile in tante sue manifestazioni, perchè stentiamo ad accettarla e perchè esige una completa maturazione dei nostri mezzi di percezione. E' una realtà deliziosa come la primavera e la giovinezza, ma si manifesta anche come il terribile ciclone che in pochi secondi a Andhra Pradesh ha fatto 300.000 morti. E' del tutto incomprensibile, più misteriosa del nostro stesso inconscio, che mette in difficoltà i nostri dottissimi psicanalisti. Lo Yoga ci insegna ad affrontare questa infinita realtà così com'è, senza tentare di addomesticarla, senza cercare di portarla al livello della tua conoscenza, ma invita te a portarti ai livelli della sua profondità. E' quindi un metodo pratico per metterti sulla strada di Dio, che tu maturerai nella tua religione, senza attardarti sulla teoria e sui ragionamenti.

4. I metodi yoga sono tanti e non tutti eccellenti, come tanti sono i maestri e bisogna

imparare a proprie spese a distinguere quelli buoni da quelli meno. Due motivi ci hanno fatto preferire il metodo dell'Ananda Marga: anzitutto perchè mantiene fede alla tradizione che vuole che l'iniziazione sia data a tutti gratuitamente, anzi questo era il criterio con cui si poteva distinguere il buon maestro dal falso. In secondo luogo perchè il suo insegnamento si estende a tutti gli aspetti dell'Astanga Yoga, com'è stato tradizionalmente tramandato, sulla scorta di Patanjali e dei migliori teorici. Astanga yoga significa Yoga dalle otto membra, e sono le seguenti:

- Yama e Niyama: i precetti morali su cui un vero yogi deve regolare la propria vita e corrispondono ai nostri dieci comandamenti.
- Asanas: la ginnastica per massaggiare le principali ghiandole del corpo e controllare così più agevolmente la vita psichica.
- Pranayama: il controllo del respiro per rendere più tranquilla e più efficace la meditazione.
- Pratihara: il perfetto dominio dei sensi che permette la perfetta concentrazione nella meditazione.
- Dharana: concentrazione che è l'inizio della meditazione.
- Dhyana: la meditazione vera e propria che porta ad aprirci alla Grazia di Dio.
- Samadhi: la piena estasi beatificante. L'Ananda Marga insegna tecniche particolari, per arrivare gradualmente a tutti questi traguardi, in maniera semplice e adatta alle esigenze della vita moderna, anche in città, senza cioè venir meno agli impegni di una vita ordinaria di lavoro e di famiglia, nella nostra stressante civiltà.

5 La psicoanalisi ha riscoperto nell'uomo l'anima. Non solo ha riscoperto la sua esistenza che il materialismo dell'800 semplicisticamente negava, ma ha anche riscoperto l'importanza che ha l'anima nel composto umano, con le sue manifestazioni a livello di coscienza e di inconscio. Partendo da questa premessa P. Weiss poté dimostrare il ruolo della psiche nell'origine delle malattie psicosomatiche e oggi si è arrivati ad attribuire più della metà delle malattie diagnosticabili, ai disturbi dell'anima. I.H.Schultz ha tentato di superare gli evidenti limiti terapeutici della psicoanalisi e della medicina psicosomatica, con un metodo che andasse alle radici dei disturbi psichici. Il suo miracoloso training autogeno risolve in maniera veramente brillante una quantità di difficoltà e riscopre anche se solo in maniera elementare, quei metodi che lo yoga insegnava da secoli. Insomma avendo fatto un lungo giro vizioso, siamo arrivati con i piedi di piombo e tanto in ritardo sulle necessità della vita moderna, a rivalorizzare ciò che da secoli la tradizione indiana conosceva e insegnava in un contesto molto più completo e

efficace.

6 Uno dei più preziosi effetti dello Yoga è l'apertura del terzo occhio, che permette di scendere ai livelli più profondi del nostro corpo. Non è un occhio sensibile alla luce, dà piuttosto una sensibilità con cui possiamo guardarci dentro, esplorare il nostro complesso fisico, le nostre reazioni psicologiche e quelle misteriose pieghe della coscienza che ci fanno credere di aver dentro di noi un pozzo senza fondo. Lentamente ci rendiamo conto che la realtà più interessante per noi non è quella che sta fuori di noi, ma quella che abbiamo dentro; anzi che quella esterna rivela il suo segreto quando abbiamo scoperta quella dentro. Ci convinciamo che abbiamo in noi un meraviglioso mondo da esplorare, che ci dà anche la chiave per penetrare nel mondo esterno. La scienza infatti ci ricorda che l'uomo è il frutto più prezioso e più bello della natura e ci son voluti centinaia di secoli per portarlo a compimento, con infiniti sforzi e tentativi delle forze evolutive. L'uomo porta dentro di sé, selezionati e perfezionati, gli elementi di tutto il creato: i solidi, i liquidi, i gassosi, gli elettromagnetici della vita minerale, vegetale e animale, organizzati in un sistema psicofisico raffinatissimo, che abbiamo in comune con gli altri esseri viventi, ma potenziato da una lucida coscienza. Il terzo occhio ti permette di penetrare le parti più segrete di questo meraviglioso organismo e di sentirle come ti senti il palmo della mano, quando lo tocchi con le dita. Potrai così facilmente avvertire tutto quello che succede nelle parti più interne. Quando qualcosa si guasta, capirai immediatamente quale ne sia la causa fisica o psichica e potrai intervenire debitamente, senza bisogno dei palpignamenti del dottore. Saper essere padroni del proprio corpo, anche solo per non aver più quei disturbi così seccanti come raffreddori e influenze è una soddisfazione che ti ripaga delle fatiche dei primi mesi di disciplina yoga. Ma non è che la premessa per ben altro.

7 La vita dell'uomo è organizzata su un meraviglioso sistema ghiandolare, in collegamento con un sistema nervoso altrettanto stupendo e complicato. Le ghiandole influenzano i nostri sentimenti, caricano le nostre passioni e regolano il nostro equilibrio attraverso la secrezione dei loro ormoni. Vengono suscitate nella fantasia le immagini che determinano il nostro tono psichico. Se vogliamo averne continuo e perfetto controllo, dobbiamo controllare le ghiandole, soprattutto quando risentono della ionosfera che due volte al giorno cambia di potenza, con la comparsa e la scomparsa del sole. Ti vengono insegnati degli esercizi, detti asanas, che servono a massaggiare intelligentemente le tue ghiandole, con maggiore attenzione alle principali, che sono le più alte e che tengono sotto controllo le altre. Servono anche a rimettere in ordine le ghiandole eventualmente

deteriorate. Questi esercizi saranno molto più efficaci se accompagnati da una serie di accorgimenti, codificati nei cosiddetti sedici punti della disciplina yoga. Sono particolari bagni, diete, digiuni e altre tecniche, che hanno il segreto di tenere costantemente desta la volontà e intervenire efficacemente sugli sbandamenti del carattere e dell'emozionalità. Ti accorgerai che il terzo occhio scoprirà i segreti meccanismi del tuo corpo e della psiche e comincerai a dominarli per farne un meraviglioso e docile strumento. Sono pochi a sapere quale stupenda fuori serie la natura ci abbia messo in mano, ma soprattutto sono rarissimi quelli che la sanno guidare in tutte le sue miracolose capacità. I più si lasciano dominare dal loro stesso organismo e piangono la debolezza umana e la irresistibilità di certe eccitazioni ghiandolari. Da veri incoscienti se ne rendono schiavi, dopo averle eccitate.

8 Man mano che il terzo occhio ti apre alla conoscenza del mondo interno, incominci a renderti conto che tutto il nostro sistema vita le ha i suoi centri localizzati lungo la spina dorsale. Li scopri man mano che impari a utilizzarli, quando cioè risvegli certe possibilità, certe sensibilità che ammiravi in altri, soprattutto gli animali, ma che non credevi di possedere. Puoi captare segnali e trasmetterne, puoi vedere molto più in profondità di quanto possano i tuoi occhi, ti accorgi che ti riescono cose che non eri mai stato capace di fare. Insomma sai andare ben al di là di quanto potessero permetterti i tuoi sensi: scopri un mondo ulteriore.

Tutto l'universo è vibrazione: è un mondo di vibrazioni. Se odi un suono lontano, è perchè l'aria ti porta le onde sonore. Se vedi una persona, è perchè riflette le vibrazioni luminose prodotte dal sole. Le cose possono mandare cinque tipi diversi di vibrazioni e noi possediamo cinque apparecchi diversi per captarle. Una radio ci fa percepire anche vibrazioni più sottili, su lunghezze d'onda sempre più corte e ogni giorno inventano segnalatori e radar sempre più sensibili, per impadronirsi sempre più di questo strano mondo di vibrazioni. Anche il nostro organismo ha il suo radar. Una ragazza, per esempio, si accorge se uno la sta guardando alle spalle e si volta; una mamma sente se suo figlio la pensa o ha bisogno di lei: possiamo percepire questo tipo di vibrazioni e altre più sottili se impariamo a utilizzare tutte le nostre capacità. La nostra civiltà e le nostre scuole non ci aiutano in questo, mentre i cani e i gatti le esercitano dalla mattina alla sera. Dopo il terremoto in Friuli, abbiamo tirato fuori dalle macerie uomini e donne, ma non un solo gatto, perchè i gatti erano scappati un'ora prima del disastro. Noi potremmo essere molto più sensibili di loro e finiamo invece per ottundere le nostre capacità, perchè nessuno ci insegna ad usarle. Possediamo una vera "fuori serie", che non sappiamo usare perchè



non ne abbiamo mai letta il libretto d'istruzione.

Essendo l'uomo l'ultimo anello della catena dell'evoluzione, il suo organismo riassume tutte le fasi evolutive del nostro meraviglioso universo e noi abbiamo perciò la possibilità di penetrare tutte le pieghe della realtà, perchè è tutta riflessa in noi. Lo yoga ti dà la piena consapevolezza di possedere un tesoro prezioso in vasi d'argilla (2 Cor.4,7) e ci insegna con quanta delicatezza e intelligenza dobbiamo usarlo.

9 Noi abbiamo la spina dorsale eretta. Ci permette perciò di collegare in perfetto ordine gerarchico i vari livelli evolutivi della natura e di dominarli perfettamente. Chi possieda il segreto della piena utilizzazione dei gangli nervosi, localizzati lungo la spina dorsale, ha la chiave per aprire l'universo. Questa è dottrina segreta e iniziatica. San Bernardo ai suoi Templari faceva venerare la Sacra Spina, che non è come qualcuno ha creduto la spina della corona del Salvatore, ma il centro della grandezza dell'uomo, lo strumento con cui possiamo collegarci a tutto l'universo. Se non sappiamo utilizzarlo, possiamo sentirci veramente isolati e soli, fino alla paura. Man mano che cresci nel dominio di questi centri, cioè tanto più ti sensibilizzi a questa infinita vita interiore che urge dentro di te e fa perno attorno a questi centri, ti apri a quelle forze che la natura tiene segretamente custodite dentro di te. Lungo questa strada normalmente il Signore ti attende per donarti quanto la natura non può pretendere: la comunicazione della vita divina, l'estremo dono che Dio non nega mai a chi lo cerca insistentemente, con purezza di cuore. Questo raccoglierci dentro di noi per cercare la ricchezza di Dio, trova sempre pronta la risposta divina. E' già grazia lo stimolo a rinunciare alla vita di esteriore superficialità e a preferire il segreto del vivere nell'intimo, dove è avvertibile la voce segreta di Dio. Allora ti si aprono gli occhi interiori e tutto il mondo cambia aspetto tante volte quante saranno i livelli di coscienza che potrai raggiungere. Il corpo che fa da involucro e questo mondo di vita interiore, ti apparirà sempre di più come il Tempio dello Spirito Santo.

10 I livelli di coscienza sono i vari gradi di penetrazione della realtà, che esigono sempre più purificazione, quanto più scendono nel profondo. Dalla creatura al Creatore il percorso non è lineare, ma procede per salti di qualità, che esigono ogni volta un totale cambiamento di lunghezza d'onda, e quindi un lento perfezionamento dei nostri mezzi di percezione. Chi produce questa trasformazione è la grazia di Dio e quindi si esige che la creatura si apra all'azione del Creatore e docilmente si lasci guidare dal maestro delle

anime, per il sentiero sconosciuto, fin dentro i segreti della natura, che, pur trovandosi dentro di noi, non è nostra proprietà e la scopriamo e la penetriamo se ci lasciamo penetrare dalla Sua forza. Il richiamo di questa donna celeste ci deve far diventare obbedienti alle guide che successivamente troveremo sul difficile cammino. Dante lo ha allegoricamente visualizzato nel suo lasciarsi guidare da Virgilio, il suo celebre Guru occidentale.

Il primo livello di coscienza corrisponde al centro (o cakra) più basso e ti permette di leggere i fenomeni della natura in tutta la loro portata. Di una persona non vedrai soltanto l'esterno superficiale, ma anche l'ossatura interna, tutte le reazioni psicofisiche, in modo che non sarai più ingannato dalle apparenze. Raggiungi questo livello quando tu abbia imparato a dominare le passioni più grossolane che sono la fame, il sonno, il sesso e la rabbia. A questo ti vengono suggeriti fin dall'inizio i sedici punti della disciplina, che sono miracolosamente efficaci.

Il secondo livello di coscienza, che corrisponde al secondo centro della spina, ti permette di penetrare nel subconscio e di saper leggere i segni della realtà superiore, per cui ogni cosa trascolora nel suo modello superiore e ne diventa segno e allusione. E' il livello in cui agisce l'artista ispirato, quando riesce a cristallizzare in una frase o in un'armonia quel qualcosa che è inafferrabile attraverso i sensi e ci parla della nostra natura superiore. E' un linguaggio che fa breccia nel cuore di tutti gli uomini, perchè vibra della suggestione dell'immagine poetica. E' pure il livello della mitologia e degli archetipi universali, che traducono in immagini una realtà altrimenti difficilmente comunicabili. Raggiungi questo livello quando tu abbia imparato a dominare l'immaginazione e la memoria in una perfetta e stabile concentrazione.

Il terzo livello di coscienza è detto livello profetico perchè ti dà la chiave per comprendere il collegamento strettissimo degli avvenimenti e la loro concatenazione. E' il modo di capire il perchè dell'eredità che ti pesa sulle spalle e che determina le fortune della tua vita e che a loro volta preparano quelle del futuro. In base all'interessantissima teoria dei samskaras, per cui ogni nostra azione produce una reazione corrispondente, puoi capire a quali cause dobbiamo attribuire certe condizioni di vita, altrimenti inspiegabili e possiamo sapere fin d'ora quali saranno le logiche conseguenze di certi nostri comportamenti. A questo livello operano i profeti che si sensibilizzano a captare le circostanze premonitrici e sanno leggere nella vita la data della morte e prepararla opportunamente, senza tristi paure. Raggiungi questo livello sapendo utilizzare nel tuo interno tutte le possibilità che i tuoi sensi hanno nel mondo esterno e questo avverrà attraverso la prolungata meditazione.

Il quarto livello di coscienza ti porta al di sopra di tutti i condizionamenti umani e ti svela in quale collegamento puoi venirti a trovare con la Forza che regge l'universo. E' detto anche il livello della Saggiezza, perchè a questo livello impari a utilizzare bene i mezzi che ti servono per crescere spiritualmente, senza illusioni o inganni. In pratica ti consente un intelligente inserimento nel gioco delle forze universali, per cui ti lasci felicemente condurre o portare all'azione di queste forze che ricamano la storia. L'anima diventa perciò imperturbabile, nonostante tutto quello che le possa succedere. Non le può effettivamente succedere nulla che possa turbare la sua pace. Questo livello lo raggiungi con il totale e perfetto abbandono alla provvidenza divina ed è frutto del distacco totale da ogni creatura.

Il quinto livello di coscienza, il più profondo di tutti, permette la conoscenza piena del mondo dello spirito e delle sue manifestazioni, come l'ispirazione, le sacre scritture ecc. E' logico quindi che per lo yoga le scritture non le può interpretare chi ha tanto studiato, ma solo chi ha tanto pregato e solo chi ha raggiunto questo livello mentale può essere un vero scritturista. In questo livello si può dire di essere a contatto con la luce divina che regge l'universo. "*Sederete anche voi su dodici troni, a giudicare le dodici tribù di Israele*" (Mt.19,28) secondo la promessa di Gesù ai suoi fedeli, per cui parteciperemo alla sua fatica di reggere l'universo. Se per gli altri livelli avevamo dei riferimenti analogici per poterne in qualche maniera parlare, per questo livello la parola vien meno e tutto quello che possiamo dire è che ascolteremo "*parole sublimi che a un uomo è impossibile ripetere*" (2 Cor.12,4). Questo livello lo raggiungi attraverso la perfetta devozione, che è totale abbandono a Dio, fitto a svuotare tutto il tuo io, per far posto alla luce divina. Qui non serve la nostra povera collaborazione, ma agisce solo la Grazia divina, quando e come vuole.

11 - Se vogliamo citare un brano del Vangelo che lumeggia almeno in parte la dottrina dei cinque livelli di coscienza, possiamo forse riferire il racconto della trasfigurazione (Mt. 17). Gesù porta tre discepoli preparati su un monte solitario e si mette in preghiera con loro (primo livello). A un certo momento le sue vesti e il suo volto diventano luminosi, perchè simboli della luce interiore (2 livello). Appaiono Mosè e Elia (3 livello) che predicano la passione di Gesù. Pietro viene preso dall'entusiasmo e propone di rizzare tre tende (quarto livello). Una voce rivelatrice si fa sentire, mentre una densa nube toglie loro la vista (5 livello).

L'esperienza di questi cinque livelli non si fa sui libri e non è frutto di molta cultura: va maturata lentamente nel silenzio della vita interiore. Richiede una lunga e illuminata disciplina e la totale dedizione a quella Grazia di viva che sempre piove su di noi, ma non sempre trova un varco alla corazza che opponiamo con i nostri piani personali, con le

nostre paure e con le infedeltà a quelle ispirazioni, che sono i primi inviti a lasciarci prendere per mano da chi può guidarci per il sentiero sconosciuto della beatitudine. Qualche volta si parla di Grazia, come se fosse qualcosa di raro, che Dio concede chissà quando. La Sacra scrittura parla invece di continua grazia, della costante fedeltà della Grazia. Anche la teologia yoga conosce questo continuo chinarsi di Dio sulla sua creatura, per sollevarla ed espanderla all'infinito. Krisna può dire ad Arjuna: *"A Lui va come al tuo asilo con tutto il tuo essere, attraverso la sua Grazia attingerai la pace suprema e l'eterna dimora"* (Bh.G. 18,62). *In me tenendo fisso il pensiero, per mezzo della mia grazia supererai tutte le difficoltà "* (ivi 58) *"Continuamente agendo, cercando in me rifugio, per mia grazia raggiunge l'eterna imperitura dimora"* (ivi 56). *"Perchè coloro che rendono a me culto con devozione, quelli appunto sono in me e io sono in loro"* (ivi.9,29).

Tra i tesori preziosi del nostro cuore, nascosto dentro di noi abbiamo anche l'anima delle anime, la presenza amica a cui tutto dobbiamo e alla quale dobbiamo affidarci con la massima confidenza. Chi ci ricorda queste verità e ci rimette in carreggiata per ricuperarle, non può non avere la stessa matrice di Chi è venuto a rivelarle la prima volta personalmente.

12 Le difficoltà che ti faranno tutti appena sapranno che fai yoga, è che lo yoga è alienante, perchè raccomandandoti di fare tanta meditazione, tende a staccarti dai veri problemi del mondo d'oggi e finisce per chiuderti in te stesso. Puoi rispondere semplicemente che, se lo yoga ti dà la chiave per penetrare il segreto della realtà in tutti i suoi cinque livelli, ti rende molto più inserito nella realtà di chiunque altro. Se vuoi penetrare nel segreto di una persona, la società di oggi ti insegna a farla pedinare da un detective o a farla confessare con il siero della verità. Lo yoga ottiene lo stesso effetto facendoti sensibile alle sue vibrazioni e avvicinandola telepaticamente. E' difficile dire bugie a un vero yogi! Ogni aspetto fisico della realtà è frutto dell'attività di forze sottili psichiche e spirituali che manovrano tutto il mondo ed è su queste forze che lo yoga ti insegna ad agire, per toccare la realtà nelle pieghe più nascoste. E' come se ti desse in mano il progetto di questa realtà. Questo non si chiama alienare, ma rendere certamente più penetrante la nostra influenza nel mondo. Ogni persona costruisce la sua maschera caratteriale, con cui difende le proprie abitudini mentali e il proprio adattamento alla realtà. Lo yoga ti insegna a leggere atteggiamenti e parole al di là di questi veli per conoscere le vere ragioni di certe espressioni e di certe scelte. Insomma, se riusciamo a pregare nello

Spirito, certamente non sfuggiamo alla realtà della vita, non ci togliamo dalla realtà con lo scopo di vedere Dio, perchè lo spirito del Signore riempie tutta la terra. Potremo conoscere ogni cosa nella luce di Dio. Il risultato sarà una certezza nuova che non ti lascia i dubbi della ragione, perchè non nasce da un nostro ragionamento, ma da una precisa esperienza: aver toccato con mano la realtà. Dal suo ritiro in una grotta, un eremita può essere presente alla vita degli uomini, più di uno che abita in piazza e che senta distrattamente tutti i pettegolezzi della gente.

13 Di che religione sono i maestri yoga? Che religione insegnano? Non ti fanno cambiare religione? Purtroppo non s'è ancora capito che lo yoga è un metodo di vita spirituale e di ricerca di Dio che può fare da ottimo punto di partenza per qualunque tipo di religione e in maniera più o meno elementare si trova di fatto nella pratica di ogni religione, anche se solo in India ha trovato uno sviluppo e una fioritura singolare. Per cui i nostri missionari mandati a portare il messaggio di Cristo nell'India hanno capito quanto fosse utile adottare nella vita cristiana i metodi yoga. Sull'esempio di P. De Nobili gesuita, che si era fatto addirittura sanyasi in tutto e per tutto, oggi parecchi missionari come il P. Le Saux (Swami Abhishiktananda) hanno organizzato case di ritiri spirituali dove applicano i metodi yoga all'apostolato cattolico, con lusinghieri risultati.

Oggi invece, rispondendo a una precisa esigenza di spiritualità, l'Ananda Marga manda i suoi maestri yoga in tutte le parti del mondo non per convertire a una religione, ma per insegnare di nuovo a pregare e a vivere spiritualmente in una società ridiventata pagana e idolatrica. Non vuol cambiarci religione, ma reinsegnarci i metodi per viverla meglio. Credo proprio che sia necessario che anche i cattolici approfittino di questa occasione, senza timore di cambiare religione o di fare strane mescolanze, ma per poter avere metodi più adatti alle necessità del difficile momento. Anche S. Ignazio, nel difficile periodo della Riforma, ha adottato le meravigliose tecniche degli Esercizi Spirituali per aiutare la vita cristiana e non per cambiarla. Anche se insegnava nuovi metodi di preghiera e tecniche psicologiche per distinguere le buone ispirazioni da quelle cattive, non si è potuto accusare di volerci cambiare la religione. Lo stesso può dirsi dei metodi yoga, fatte le debite distinzioni. Tanto più che oggi - come afferma T. Merton - *"siamo arrivati a un grado tale di maturità religiosa per cui è dato a qualcuno di attingere alla disciplina e alla esperienza diciamo indù o buddista, pur rimanendo del tutto fedele al*

*proprio impegno cristiano" (bíbl.1975).*

14 - Uno degli aspetti riformatori dello yoga è che ti educa a una religiosità totale, a una religiosità che si fa presente in tutti gli atti della tua vita. Non tollera quelle situazioni schizoidi che dividono la personalità in personaggi diversi secondo le circostanze: da una parte il cristiano e dall'altra il cittadino; qui sei una persona e in chiesa sei un altro. Il fatto religioso rischia di diventare alienante dalla realtà. Quello che sa di religione finisce per venir relegato allo spazio della Chiesa, per cui è difficile trovare un inginocchiatoio: in una casa moderna, o vedere un angolo riservato alla preghiera e arredato con oggetti religiosi, come era facile trovare nelle vecchie case della Russia. E' ancora più raro che uno si chiuda in camera per pregare, come ha insegnato Gesù (Mt.6,6) e c'è chi si irrita a vedere la propria figlia che passa mezz'ora da sola in camera per pregare: "Per pregare c'è la chiesa!" Così si divide arbitrariamente la vita in settori staccati e non si ricorda in pratica che tutta la vita deve tendere al raggiungimento di un bene infinito e che ha quindi unicamente e specificatamente valore religioso.

Lo yoga ti insegna che anche la ginnastica, anche la dieta, anche la concentrazione possono essere gesti profondamente religiosi e anzitutto in funzione religiosa. Anche se le Asanas sono utili per mantenersi in forma, anche se il rilassamento serve a mantenere calmi i nervi, anche se la concentrazione può servire a scrivere bene un tema o una lettera d'affari, tuttavia sono esercizi che lo yoga insegna principalmente in funzione della preghiera. Vedremo poi come la pratica del "mantra" abbia l'efficacia di trasformare tutta la vita, ogni nostro respiro, in una continua offerta religiosa. Ottiene cioè che l'essere umano, il più perfetto e intelligente essere della terra, non perda mai di vista lo scopo essenziale della sua vita.

L'Ananda Marga porta alle conseguenze estreme questa unitaria visione della vita e come succedeva per i primi cristiani trasforma in chiesa tutte le stanze della casa. La stanza di soggiorno che può servire da sala da pranzo o da camera da letto per gli ospiti, serve anche per la preghiera comune. Ogni luogo acquista valore di spazio sacro e la vibrazione dell'incontro con il divino. Dio non vuol essere adorato qui o là, ma in spirito e verità (Jo. 4,23) e non è giusto separare la nostra vita da Dio, dimenticandolo nel suo tempio di mattoni, dove non vuol essere relegato.

Libri consigliati:

Arthur Avalon: Il potere del Serpente — Ed. Mediterranee - Roma –1968

Schultz: Il training autogeno — Ed. Feltrinelli – 2°vol.



# YOGA E CRISTIANESIMO

Lo Yoga come lo insegna l'Ananda Marga è un metodo di vita che ti avvia ad aprirti all'azione di Dio, sviluppa tutte le tue possibilità per farti compiere il meglio possibile la tua missione nella vita. E' quindi un metodo altamente educativo per la preghiera, per la pratica dei comandamenti e per l'amore al prossimo sofferente. Ogni buona religione insegna a pregare, a osservare i comandamenti e ad amare il prossimo. Possiamo allora dire che lo yoga o l'Ananda Marga sia un'altra religione? Anche se indubbiamente ti educa alla religione, anche se ti prepara a essere più religioso, più osservante della pratica della tua religione, non è ancora quello che intendiamo per religione. Non è certo induismo, anche se nasce in India e molte sue tecniche sono state adottate da tempo dall'induismo, come dal buddismo. Storicamente è anteriore alla nascita di tutte le attuali grandi religioni classiche e insegna a perfezionare quelle che sono le basi e i presupposti di ogni buona religione: la preghiera, l'osservanza della legge naturale e l'amore del prossimo.

Se per esempio due grandi religioni vogliono collaborare a combattere assieme l'immoralità del mondo moderno, è su questa base che possono incontrarsi. Su questi tre punti basilari dello yoga dovranno presto o tardi incontrarsi tutte le religioni, se vorranno far fronte unico contro il dilagare dell'irreligiosità e non credere di poter fare unità attraverso le dispute teologiche sui punti dottrinali discordanti.

2 Lo Yoga dell'Ananda Marga non vuole sostituirsi alle varie religioni, che sembrano un fatto provvidenziale, non vuole cambiare i sacri testi, non vuole abolire i vari riti sacri che ciascuno pratica, nè togliere il sacerdozio o l'autorità religiosa. Non tocca affatto gli elementi che creano le differenze tra le religioni. Vuole solo rendere più profondo il tuo modo di pregare, vuole renderti più fedele: nell'osservanza ti vuole più generoso e meglio organizzato nella carità verso il tuo prossimo. Ti vuole insomma più religioso, prescindendo dalla religione che tu voglia seguire. Va d'accordo con ogni religione, anche con la nostra religione cristiana. Insegnandoci la generica via al Padre, anche Gesù ha insistito sullo stesso insegnamento: *"Per essere sempre pronti, pregate senza stancarvi"* (Lc.21,36) *"se vuoi entrare nella vita osserva i comandamenti"* (Mt.19, ..17) *"amatevi gli uni gli altri come io ho amato voi"* (Jo.15,12).

Su questa base è stato costruito anche il cristianesimo. Non dobbiamo confondere la forma specifica di una religione, con la sua base generica, che è comune a tutte le grandi religioni. Facciamo un esempio: gli ebrei praticavano la circoncisione, come loro particolare forma di battesimo. Convertitisi al cristianesimo, volevano imporre a tutti i cristiani la loro



circoncisione. S. Paolo s'oppose a questa confusione indebita e liberò una volta per sempre i cristiani dalle imposizioni specificamente ebraiche. L'Ananda Marga non vuole una superficiale unificazione religiosa, che trascuri le profonde divergenze teologiche. Non vuole neppure facili sincretismi, cioè quel modo superficiale di mettere insieme pratiche di diverse religioni, credendo così di superare lo scandalo di tanti modi diversi di onorare l'unico e solo Dio, senza tener conto delle divergenze culturali e psicologiche che hanno creato tali divisioni e differenze. Bisogna guardarci bene da queste facili scorciatoie: nascondono un pietismo che accetta tutto e finisce per non prendere nulla sul serio. Vuole invece un rispetto scrupoloso delle differenze sostanziali che ci sono tra le varie religioni.. Insegna invece ad approfondire ciò che è veramente essenziale e radicale per ogni religione: la preghiera; l'osservanza della legge di Dio e la pratica della carità del prossimo. Anche il cristianesimo, si riconosce in questo fondamento.

4 Praticando lo yoga, riprendi coscienza dei doveri essenziali di una vita veramente religiosa. Che questa luce ti venga da lontano o magari da fuori la chiesa non deve crearti sospetti, soprattutto se hai coscienza che di questa luce hai veramente bisogno. *"Lo spirito spira dove vuole"* (Jo. 3,8) e non può non essere ispirato dallo Spirito un movimento che propone di rinnovare la vita spirituale. Oggi noi cristiani non abbiamo bisogno di chiese, di strutture organizzative, di ordini religiosi: ne abbiamo a sufficienza. Quello di cui sentiamo urgentemente bisogno è di fedeli che preghino, che osservino i comandamenti e diano esempio di carità su tutti i fronti. Non dobbiamo aver paura di imparare dall'oriente quello che ci manca e che forse possedevamo un tempo ma oggi è stato dimenticato. Il Concilio Vaticano II ha fatto un notevole sforzo per far mutare l'atteggiamento diffidente del cristiano verso le altre religioni ed esorta anzi *"a far tesoro della luce che viene da quella verità che illumina tutti gli uomini"* e che queste religioni *"non raramente riflettono"* (Nostra aetate n.2). Speriamo che il *"made in India"* non ci impedisca di accettare quanto lo yoga sa proporre.

E' sempre più frequente che religiosi e sacerdoti si mettano alla scuola di maestri di preghiera non cristiani, soprattutto in conventi buddisti del Giappone e delle Filippine. I più noti sono stati P.Lassalle, P.Dumoulin, P.Kadowaki, che poi hanno aperto dei centri di spiritualità in cui insegnano a praticare seriamente le tecniche yoga. Anche i gesuiti di Formosa dedicano un periodo del loro ultimo anno di formazione ad apprendere le tecniche della concentrazione e della preghiera yoga. Noi oggi possiamo avere a domicilio l'insegnamento yoga attraverso l'Ananda Marga, che evita accuratamente anche la parvenza di confusione con con le grandi religioni storiche, limitandosi a insegnare

l'antichissima forma del "mantra yoga" che è più antico della stessa fondazione delle religioni storiche.

*"Dobbiamo creare un linguaggio nuovo per pregare. E questo linguaggio nuovo deve scaturire da qualcosa che trascende tutte le nostre tradizioni e sgorgare dall'immediatezza dell'amore" (Merton: Diario asiatico p.285) "Soprattutto i religiosi e chi fa della preghiera la propria ragione di vita come i contemplativi, dovrebbero essere spalancati alle nuove esperienze, perché hanno già utilizzato completamente la propria tradizione e sono andati al di là di essa"(ivi p.282).*

5 Del resto non è la prima volta che la Chiesa arricchisce il proprio patrimonio culturale, attingendo a fonti addirittura pagane. San Tommaso ha avuto il coraggio e l'intelligenza di inserire nella cultura teologica medievale, fino allora prevalentemente platonica, l'apporto della filosofia aristotelica, nonostante fosse considerata pagana. Dopo le prime reazioni negative, che portarono perfino a bruciare i libri del santo come ereticali, fu poi sempre considerato un autentico e prezioso arricchimento. Gli stessi esercizi spirituali di San Ignazio sembrano utilizzare tecniche messe a punto nella pratica della religione musulmana.

Molte persone non fanno difficoltà a capire che il fatto di seguire certe pratiche yogiche per la salute del corpo e per la distensione dei nervi, non comporta un tradimento ai propri principi religiosi. Ma quando poi le tecniche si fanno più raffinate e servono ad aprire l'anima all'azione della Grazia di Dio e la mente alla sua luce, sembrano temere che queste tecniche vengano a sostituirsi alla pratica specificamente religiosa che coinvolge una fede definita. Devono capire invece che servono solo ad approfondire la nostra pratica religiosa e a rendercene più fedeli e più convinti. Dovremmo riconoscere in queste tecniche meravigliose un nuovo dono dello Spirito Santo che per secoli ha illuminato anche l'oriente e come i primi apostoli dovremmo aver il coraggio di battezzare ciò che ha già dimostrato di possedere lo Spirito Santo (Atti 10, 47). Lo Spirito Santo è attivo anche in gente che non è ufficialmente battezzata e battezzare lo yoga vorrebbe dire arricchire i cristiani di uno strumento di cui oggi particolarmente mostrano tanto bisogno. Le resistenze e le prevenzioni che molti uomini di chiesa hanno contro queste tecniche non fa altro che ribadire nella mente dei cosiddetti "lontani" che già le praticano, l'atteggiamento polemico che li allontana dalla Chiesa, perché è ferma e chiusa.

6 Infatti chi ha esperienza di apostolato tra i lontani, può testimoniare quanto si dimostri efficace il metodo yoga in questo difficile settore dell'apostolato. Per "lontani" s'intende tutti quei cristiani che, pur essendo stati battezzati ed abbondantemente catechizzati nella loro infanzia; fino all'età della cresima e della prima comunione, hanno poi abbandonata la

pratica religiosa, più o meno polemicamente contro la Chiesa e il clero, con tutte le conseguenze che questa scelta comporta. Sappiamo che questi "lontani" sono la maggioranza dei cristiani, nonostante riempiano ancora gli schedari della parrocchia, perchè ogni tanto si rifanno vivi in chiesa, anche se soltanto in occasione del funerale o del matrimonio e nelle statistiche sono contati come cristiani. Anche recentemente, in occasione del Sinodo per la evangelizzazione e promozione umana, si è riscontrato e denunciato il completo abbandono di questo settore dell'apostolato e il motivo è che non abbiamo metodi che si dimostrino efficaci per riavvicinare queste anime lontane. E' chiaro che non si può recuperarle con i metodi tradizionali, già a suo tempo rifiutati e sarebbe illusorio attenderle al varco del funerale o del matrimonio. Bisogna cominciare subito ad appianare loro la strada, colmando ampi fossati di diffidenza e di equivoci.

L'esperienza ci ha dimostrato che il metodo yoga sa ripresentare la religione, con terminologia e metodi così nuovi e razionalmente validi, da farla riaccettare senza troppe difficoltà. E non tanto perchè va di moda, ma soprattutto perchè presenta la religione come un'esperienza da fare e sa dare i mezzi pratici per farla fino in fondo. E siccome l'esperienza religiosa è un'esperienza umana completa, ha subito riflessi benefici anche sul piano fisico e questo serve molto a dare credibilità a metodi principalmente finalizzati a fini spirituali. Ho sempre sentito dire e ho predicato anch'io che la preghiera è anche fisicamente distensiva e tranquillizzante, ma solo con il metodo yoga ha potuto sperimentare la verità di questa affermazione. Dopo la preghiera si è veramente sereni e distesi. E alla ricerca un pò interessata di questo primo beneficio fisico, molti sono ispirati a recuperare abitudini religiose trascurate e si mettono finalmente sulla strada che li porterà a conquiste ben più alte e spirituali. Quando si raccomanda a un lontano la pratica della preghiera, è facile che egli intenda per preghiera le preghierine del mattino e della sera, già rifiutate come infantili e insipide. La pratica della meditazione al mattino e alla sera gli fa riscoprire il valore della preghiera, anche di quella vocale, rimettendone a nuovo il contenuto. Con la preghiera si raggiungono le fonti della Grazia di Dio e con la Grazia le menti si illuminano e la volontà viene fortificata nel bene. E' bello e naturale constatare che per questa via i lontani riaprono il vangelo e con occhi nuovi lo riscoprono. Il ritorno ai sacramenti segue poi molto facilmente. Teniamo presente che lo yoga non prescrive assolutamente nulla sotto pena di peccato, neppure veniale. Dà solo suggerimenti, motivando ogni pratica con ragioni scientifiche, per cui omettere quello che ci fa bene, o fare quello che sappiamo farci male, diventa un fatto veramente irragionevole. Se si accettano sacrifici, come i digiuni, le astinenze ecc. non è mai in forza di una tradizione

incomprensibile: *“perché si è sempre fatto così”*, *“perché va bene così”*, ma per precise ragioni scientifiche del cui valore si può subito fare esperienza: perché così si vive più intensamente e si riesce a pregare meglio.

7 C'è un aspetto dello yoga che sembra renderlo diverso dalla nostra religione. Lo yoga è iniziatico. L'iniziazione è la cerimonia con cui ti viene comunicato quanto ti è necessario per introdurti in una pratica religiosa. Nelle religioni primitive, le cerimonie configurano l'aspetto mistico di morte e resurrezione dell'adepto e segnano l'inizio di una nuova vita. Tra gli elementi essenziali dell'iniziazione vi è l'introduzione dell'adepto nei segreti della sua religione, che devono essere tabù, cioè non possono essere rivelati per nessun motivo. L'adepto deve giurarlo per poter essere considerato membro effettivo della sua comunità a pieno diritto. Lo yoga conserva questa tradizione iniziatica e, durante la semplicissima cerimonia, il maestro autorizzato consegna all'adepto la chiave che gli permette di entrare nel segreto della sua interiorità e perciò il segreto che lo farà progredire nella vita spirituale.

Da questo dipenderà il suo successivo sviluppo. Il discepolo deve promettere al maestro che non rivelerà a nessuno il personale modo di pregare che il maestro immediatamente dopo gli insegnerà. Deve poi promettere che i poteri che gli verranno con l'incremento della sua vita spirituale li userà per il bene e mai per fare del male. Il segreto iniziatico tra gli altri scopi ha anche quello di impedire che una pratica religiosa venga inflazionata e resa alla portata di tutti, anche di chi la potrebbe usare male. Si vuole impedire che una seria tecnica di preghiera si trasformi in un metodo generico e folkloristico di esprimere il proprio rapporto con Dio. Il segreto vale anche per le successive lezioni, che determinano vari gradi di iniziazione. Vengono date in base all'impegno e alla costanza che il discepolo mette nella pratica religiosa e sono utili per superare sempre meglio le difficoltà che si incontrano nel difficile cammino. In questo modo si crea una differenza tra chi opera con impegno e sacrificio da chi fa invece appena l'indispensabile. Questo serve da stimolo alla volontà degli yogi perchè s'impegnino a fondo e anche per impedire che appiattendo tutti su un unico livello, l'ultimo arrivato sia tentato di credersi alla pari di chi da anni pratica con fervore.

Anche la Chiesa Cattolica aveva forme iniziatiche, per cui lentamente il catecumeno veniva introdotto nella dottrina esoterica, cioè quella destinata soltanto ai battezzati. San Basilio, nel Trattato dello Spirito Santo, sintetizza queste dottrine esoteriche in quattro punti: il mistero della Santissima Trinità, il sacramento eucaristico, l'uso del vino nell'Eucarestia, e alcune espressioni come *“Gesù figlio di Dio”* *“Maria Madre di Dio”* ecc..

Nel cristianesimo primitivo si parlava di *'Misteri Cristiani'* e soltanto i fedeli battezzati vi venivano ammessi. I catecumeni invece, cioè quelli che stavano per prepararsi al battesimo, non potevano assistere a tutta la celebrazione eucaristica, e dopo la spiegazione del Vangelo, venivano fatti uscire dall'aula. L'iniziazione cristiana avveniva nel Battesimo e nella Cresima, dopo che il battezzando aveva fatto solennemente le promesse battesimali e la sua pubblica professione di fede sui sette articoli fondamentali.

Questa tradizione si è fossilizzata oggi in cerimonie esteriori, che si adattano alla tenera età degli iniziandi, ma che ha perduto la forza iniziatica che aveva un tempo, con tutte le conseguenze che deploriamo. Lo yoga potrebbe ridare senso anche all'iniziazione cristiana, come ha saputo conservare gelosamente la propria e ridarebbe autorità nuova al vescovo o al sacerdote iniziante: l'autorità di un vero maestro di vita spirituale, che conosce per esperienza personale tutte le tecniche che insegna. La successione delle lezioni iniziatiche e la loro gradualità permettono al maestro di controllare la crescita della vita spirituale del discepolo, di intervenire per evitare deviazioni, tanto facili soprattutto durante i primi passi nella via spirituale, e per togliere le illusioni che sono sempre pericolose. Può avvertire questi pericoli solo chi li ha già superati e con prudenza e amore sappia cattivarsi la fiducia del discepolo, perchè faccia tesoro dell'esperienza del maestro. Si instaura così una relazione quasi parentale tra maestro e discepolo, in cui giocano responsabilità e fiducia che sono le grandi virtù dell'educazione. Il maestro non darà lezioni più avanzate, se non vedrà il discepolo progredire e quindi avvicinarsi alle prove più ardue e delicate. Solo la fedeltà alla disciplina e alla preghiera garantisce questa crescita, che va tutelata con lezioni sempre più sensibilizzanti e sempre più impegnative. Chi non è fedele ai doveri connessi alle prime lezioni, troverebbe le altre un bagaglio troppo scomodo da portare e non ne apprezzerrebbe il valore. L'iniziazione ti fa in qualche modo dipendere da un monaco yoga. Questo non dovrebbe fare difficoltà al cristiano, anche se sacerdote, perchè si tratta di dipendere per qualcosa di tecnico, di cui è facile riconoscere nel monaco yogi l'indispensabile specialista. Anche per guarire da qualche malattia si può ricorrere alla Madonna per avere una guarigione miracolosa, ma normalmente ricorriamo alle visite mediche, per quanto scomode, umilianti e costose senza per questo temere di mettere in pericolo la nostra fede nel potere della Vergine Maria, o nella religione in generale. E neppure ci interessa che il medico sia un credente o no: purchè conosca bene la medicina. Oltre al medico del corpo, cominciamo a capire che è bene avere anche un medico specialista delle malattie dello spirito e nella attesa che arrivassero i monaci yoga ci siamo adattati agli psicologi e agli psicanalisti, nonostante tutto. Non li troviamo in

contrasto con la nostra dipendenza dall'autorità ecclesiastica che opera in settori alquanto distinti. Abbiamo del resto sempre tenuta presente la distinzione tra padre spirituale e confessore, anche se idealmente potrebbero essere la stessa persona, e san Francesco ha potuto essere ottimo padre spirituale e maestro di spiritualità senza mai voler prendere il sacerdozio.

8 *"Viene il momento in cui l'adorazione di Dio non sarà più legata a questo monte o a Gerusalemme; viene un'ora, anzi è già venuta, in cui gli uomini adoreranno il Padre, guidati dallo Spirito e dalla Verità di Dio; Dio è spirito. Chi lo adora deve lasciarsi guidare dallo Spirito e dalla Verità di Dio"* (Jo.4,22). Noi cristiani siamo tanto narcisisti da credere che la nostra religione abbia la privativa di Dio. Crediamo che Dio sia cristiano. Dio invece ascolta la preghiera di tutti gli uomini, a qualunque religione appartengano e non si tappa le orecchie alle preghiere dei mussulmani o dei buddisti, per ascoltare solo quella dei cristiani. Dio non è cristiano. *"Ogni religione, se servita a dovere, non è più una religione, ma la Religione, cioè lo strumento sacramentale con cui Dio comunica all'uomo la Salvezza"* (Gelot: op.cit.).

Non ci sarà dunque un paradiso dei cristiani, distinto da quello dei mussulmani o dei buddisti. Non ci sarà neppure un giudizio finale diverso per i cristiani e per gli altri. Gesù poteva annunciare alla samaritana che il suo vangelo insegnava un culto libero dalle limitazioni del "qui o là", superiore ai particolarismi campanilistici, per cui crediamo che la nostra religione ci faccia migliori degli altri. Per arrivare a Dio e salvarsi è necessaria la conversione. Ma la conversione che Gesù vuole non è da una religione ad un'altra ma dalla vita di peccato alla vita di Grazia, da una vita che cerca la felicità nelle cose, e perciò crea gli idoli, a una vita interiore che cerca Dio in spirito e verità e abbatte gli idoli umani. Dio vuole che tutti gli uomini si salvino e raggiungano la verità. Ha però permesso o addirittura voluto che ci fossero modi diversi di adorarlo.

*"Quelli che senza colpa ignorano il vangelo di Cristo e la sua Chiesa e che tuttavia cercano sinceramente Dio e con l'aiuto della Sua Grazia si sforzano di compiere con le opere la volontà di Lui, conosciuta attraverso il dettame della coscienza, possono conseguire la salute eterna.* (Vat.2°, Lumen Gentium n.16). San Paolo cercava nelle altre religioni la base comune con il cristianesimo su cui costruire il di più che il cristianesimo sa dare. *"Le religioni che si trovano nel mondo intero si sforzano di superare in vari modi l'inquietudine del cuore umano, proponendo delle vie, cioè dottrine, precetti di vita e riti sacri. La Chiesa cattolica nulla rigetta di quanto è vero e santo in queste religioni che non raramente riflettono un raggio di quella verità che illumina tutti gli uomini. Esorta i suoi figli perchè riconoscano, conservino e facciano progredire i valori spirituali, morali e socio-culturali che si trovano nei seguaci delle altre*



*religioni"* (Lumen Gentium n.2) " *Lo spirito spira dove vuole*" il missionario dovrà riconoscerlo e far maturare il seme. Non far "cambiare religione", ma maturare quel lo che è ancora immaturo, completare ciò che è incompleto. Non tocca a noi distruggere, sotto pretesto religioso, tutta una civiltà, una mentalità e una cultura, per imporre la nostra. Per troppo tempo abbiamo confuso religione cristiana e civiltà occidentale, con grave danno delle anime.

Dio non è cristiano. Pur essendosi rivelato in maniera perfetta nel Cristo, Dio può essere adorato in spirito e verità anche da un buon mussulmano o da un buon buddista. Oggi possiamo leggere anche in italiano le opere dei grandi mistici Sufi e indù e ammirare l'altezza spirituale alla quale la Grazia di Dio ha saputo sollevarli. Non devono sentirsi chiedere dai cristiani: *'che Dio adorare?'* come se potesse esserci un Dio diverso per noi e per loro. Tanto meno dovrebbero sentirsi dire da un cattolico che il loro culto è un brancolare nelle tenebre dell'errore e che la loro religione, è una forma preliminare per raggiungere un'altra religione che farà abiurare la loro» Ho sentito, con le mie orecchie usare questo linguaggio da religiosi cattolici che si rivolgevano a maestri di spiritualità orientale trattandoli come pagani o idolatri. Il narcisismo cattolico anche oggi può accecare qualcuno e rendere vani certi documenti conciliari. Dovremmo essere lontani dai tempi in cui il missionario credeva di andare a convertire i poveri indiani da pratiche demoniache: Oggi con *K. Rahnar* *"dovremmo poter parlare del nostro cristianesimo in modo tale che l'altro abbia la sensazione di trovarsi davanti a quella religione che precisamente porta nel fondo del proprio cuore."* Recentemente un missionario mi riferiva che una famiglia indiana, convertitasi al cristianesimo non voleva più sentir parlare della tradizione religiosa indiana e dei suoi libri sacri. Non si rischia di disancorarla dalla tradizione e dalla cultura, facendo della nuova religione un fatto alienante? Non c'è il pericolo di fare del colonialismo culturale, che non favorisce la penetrazione dello spirito indiano nel suo intimo e prepara in futuro delle rivalse che potrebbero essere peggiori di quelle che abbiamo visto nella Riforma tedesca del '500? San Paolo voleva farsi *"tutto a tutti, per conquistare tutti"* non a una particolare cultura, ma a Cristo: ebreo con gli ebrei, greco con i greci. Inculturazione significa incarnazione della vita e del messaggio cristiano in una concreta area culturale in modo tale che questa esperienza non solo riesca ad esprimere con gli elementi propri della cultura in questione, ma diventi il principio ispiratore, normativo ed unificante, che trasforma e ricerca questa cultura, dando origine a una nuova creazione.

*"Per il cristiano non ci sono più asiatici od europei. Non dobbiamo dimenticare che il cristianesimo ed anche il buddismo, nella loro originale purezza, puntano al di là di tutte le divisioni tra questo e*

quello" (Merton: diario p.305). *"Aprirci al buddismo, all'induismo e a queste grandi tradizioni asiatiche, sia per noi un'occasione meravigliosa per capire meglio la potenzialità delle nostre tradizioni, perchè, da un punto di vista naturale, quelle asiatiche sono andate molto più in profondità delle nostre"* (Diario p.308).

L'Ananda Marga fermandosi alle premesse di un'autentica religiosità, invita ad entrare in una nuova e più profonda comunione con le altre culture, in quanto tutte sono chiamate a formare, arricchendosi e completandosi mutuamente, il "variopinto tessuto" della realtà culturale dell'unico pellegrinante popolo di Dio. Vuole aprire le culture ai valori universali comuni a tutti gli uomini e ai valori particolari delle altre culture, mitigando le tensioni e i conflitti e creando una vera comunione.

7 *"Fuori della Chiesa non c'è salvezza"*. Questo assioma di San Cipriano è stato preso fin troppo sul serio da alcuni teologi, soprattutto dopo le assicurazioni conciliari e non solo del Vaticano II - per cui ci si può salvare anche se non si è cristiani. Perciò si affaticano ad allargare i muri dalla Chiesa, per farci star dentro anche quelli che chiamano "cristiani anonimi", che non hanno mai sentito parlare di Cristo in modo efficace per convertirsi e trovano invece nelle loro rispettive religioni elementi per la loro fede soprannaturale. Il detto di S.Cipriano sembra dettato, come certi slogans, da particolari momenti di polemica e non da volontà di chiarire la dottrina cattolica. Rischia di restringere il concetto di rivelazione e quello di Provvidenza divina. Non dobbiamo violentare la coscienza di chi ha già lo Spirito Santo: dobbiamo semplicemente battezzarli ad una concezione più aperta della religiosità, senza obbligarli a tradire la loro fede e la loro cultura. Senza forzare i muri della chiesa e senza inventare chiese spirituali, che sembrano quasi vanificare il significato di Chiesa e finiscono per lasciare intatta quella mentalità narcisistica dei cattolici che ha già fatto tante vittime e ha messo tanti ostacoli alla diffusione del Vangelo. Sentirei più volentieri parlare di Chiesa aperta a tutte le forme religiose e capace di dialogare con le altre sulla base degli elementi essenziali della religione. Così effettivamente parla il Concilio nella *"Lumen Gentium"* (cap.16). Se i teologi possono parlare di "cristiani anonimi" che possono giungere alla salute eterna, bisogna che sia possibile un cristianesimo anonimo, senza eucarestia, senza mediazione sacerdotale, senza gerarchia. Dovrà però osservare la volontà di Dio, conosciuta attraverso il dettame della coscienza, che cerca sinceramente Dio e ha bisogno dell'aiuto della sua Grazia. In altre parole i cristiani anonimi di cui parlano i teologi, per spiegare la volontà di Dio di salvare tutti gli uomini, devono seriamente pregare, osservare seriamente i comandamenti e lavorare seriamente per il prossimo: quello appunto che insegna lo yoga dell'Ananda



Marga.

Sant'Agostino ha una stupenda intuizione: *“Ciò che si chiama religione cristiana esisteva presso gli antichi e mai ha cessato d'esistere dall'origine del genere umano, fino al giorno in cui si è cominciato a chiamare cristiana la vera religione, già prima esistente, per chè Cristo stesso è venuto”* (retract.I,XIII,3).

Libri consigliati:

Thomas Merton: *"Lo Zen e gli uccelli rapaci"* Garzanti - Milano 1970

Thomas Merton: *"Diario Asiatico"* Garzanti-Milano 75

J.J.Spaeciemi e altri: *"La vie spirituelle"* 59°, n . 6 2 3 , t o m o 1 3 1

K . R a h n e r : *"Cristianesimo anonimo e compito missionario della Chiesa"* in Nuovi Saggi IV-1973.

## PREGHIERA E MEDITAZIONE YOGA

1 – Credo di non aver trovato mai tanti specialisti in preghiera come in India. Merton ne fu affascinato (Diario p.290). Oggi l'Ananda Marga ne mette tanti a nostra disposizione e ci servono a domicilio. Della preghiera fanno il punto chiave della vita spirituale, come del resto i nostri grandi maestri, ma il loro insegnamento cade a buon punto, perchè oggi la pratica della preghiera nella vita cristiana è generalmente scaduta. L'esperienza di direzione spirituale ci assicura che la maggior parte dei cristiani, anche se si ricordano di Dio durante il giorno, anche se talvolta dicono le preghiere a letto aspettando il sonno, difatto non sanno pregare e non dedicano alla preghiera che pochi secondi. Manca quasi assolutamente l'insegnamento della preghiera nelle forme più alte. Ho visto Esercizi Spirituali ridotti a conferenze, seguite da dibattiti, carrefours e terapie di gruppo. C'era la S. Messa ma senza preghiera personale. In polemica con le forme tradizionali stantie, alcuni hanno sostenuto addirittura che buona preghiera è aiutare il prossimo nelle sue necessità, confondendo così preghiera con opere di carità. I confessori generalmente si preoccupano più di correggere le colpe gravi, piuttosto che di ridare ossigeno e tono spirituale alle anime, inculcando la vitale necessità della preghiera. Perchè, trascurare la preghiera, per la morale corrente passa per una venialità. Per Gesù invece era una necessità essenziale, a cui sacrificava il sonno e i pasti. S.Paolo esortava a pregare senza interruzione (I Tess.5,17) e gli apostoli non volevano essere distratti dalla loro vita di preghiera e di predicazione neppure dalle urgenti opere di carità (Atti 6,2).

2 Viene quindi molto opportuna l'insistenza con cui i maestri dell'Ananda Marga insegnano la necessità della preghiera almeno due volte al giorno per circa mezz'ora. Nessuna scusa può giustificarci dal trascurarla. Se manca il tempo, si deve dedicare alla preghiera il tempo del pasto che verrà perciò saltato. Tutto si può trascurare anche il sonno, ma mai la preghiera. Il tipo di preghiera che insegnano, oltre ai tradizionali modi come la preghiera vocale, il salmodiare cantato ecc. che sono identici ai nostri, è soprattutto la meditazione.

La meditazione è una forma raffinata di preghiera personale: è la via alla contemplazione. Per qualcuno è già meditazione la semplice "lettura meditata" che consiste in una lenta lettura della parola di Dio, alternata da prolungate riflessioni. La classica meditazione, insegnata dagli Esercizi Spirituali di S.Ignazio, consiste in una serie organica di atti discorsivi, ragionamenti, fervide immaginazioni e volontari stimoli di affetti, finalizzati ad uno scopo spirituale da raggiungere. Permette di approfondire una verità di fede, un

episodio della Vita di Gesù e a ricavarne utili considerazioni per migliorare la nostra vita spirituale. E' un modo efficace per spronarci a essere più fedeli al Vangelo, utilizzando tutto il nostro meccanismo psicologico. La meditazione che ci insegna l'Ananda.Marga, che è poi la classica meditazione orientale, si avvicina a quella che noi chiamiamo "orazione di quiete", in cui l'anima si abbandona totalmente all'azione di Dio, facendo il vuoto nella propria mente, *"in silenziosa e ricettiva attenzione all'azione interiore dello Spirito Santo"*. Assomiglia anche alla nostra preghiera del cuore, che cerca soprattutto il fondo più intimo della nostra identità con Dio. Ci educa a perderci nel suo amore e a riposare in Lui (Merton: clima p.78).<sup>1</sup> La pratica della preghiera del cuore è stata da noi divulgata dal celebre *"La via di un pellegrino"* di anonimo russo. Fa ripetere infinite volte la giaculatoria: *"Signore mio Gesù Cristo, abbi pietà di me"* dicendo la prima parte in inspirazione e la seconda in espirazione. La meditazione yoga usa tecniche anche più raffinate, che, se non fanno il valore della preghiera, aiutano moltissimo il principiante a risolvere il fondamentale problema: la concentrazione della nostra terribile mente. Quando se ne sia sperimentata l'efficacia non si può non apprezzarne il valore e si capisce perchè riesca a interessare subito i giovani, che fanno più fatica a concentrarsi. Possiamo dire con Merton che i maestri orientali hanno elaborato tecniche raffinatissime che sono andate molto più in profondità delle nostre. Soprattutto richiedono la crescente partecipazione di tutte le forze di colui che prega. Tendono a farci scoprire il fondo segreto del nostro spirito che, se viene svuotato, è il luogo proprio dell'incontro con Dio. Gli orientali insegnano che il fondo del cuore non è separabile dalle zone periferiche: sensibilità, immaginazione, intelligenza e corpo. Formano un tutto inseparabile. Le tecniche servono a sviluppare e utilizzare tutto, nel miglior modo possibile e ad arrivare a tutti quei livelli di coscienza, di cui abbiamo già parlato.

3 Magistralmente K.Von Durckheim ha schematizzato il processo della meditazione. Il primo passo ci fa scoprire la legge della respirazione diaframmatica. Quando si respira perfettamente muovendo il diaframma, si è più aiutati a sostituire l'illusione del nostro piccolo io con la coscienza dell'infinita realtà che ci domina da ogni parte con la sua forza e le sue leggi. Realtà che abbiamo dentro di noi, ma che non dominiamo. E' lei che ci domina.

Si tratta di smontare l'lo fenomenico, per ricostruire l'essere soprafenomenico. A questo contribuiscono pure gli esercizi di relax totale, perchè servono a formare il cosiddetto "terzo occhio" cioè la sensibilità che ci fa attenti a l'apparato fisico, alle sue tensioni e imperfezioni, fino a farci conoscere il nostro corpo meglio che se lo vedessimo in un atlante anatomico. Ogni espirazione provocherà effetti relativi ai livelli fisico, spirituale e

psichico. Fisicamente ogni espirazione dà la sensazione di rilassarci, di lasciarci andare, di toglierci le tensioni che sono i sintomi della difesa e della paura.

Ci depone in una specie di abbandono fiducioso. Psicicamente questo abbandonarci fiducioso diventa donarci e dedicarci a chi ci ha dato il respiro e la vita. Ci invita a toglierci le maschere nevrotiche che la vita sociale ci impone. Serve perciò a farci ritrovare il nostro giusto posto, la collocazione esatta nel tutto da cui dipendiamo. E' aprirsi a una completa fiducia su cui riposare, senza difese e senza interessi egoistici. A livello spirituale ogni espirazione è un invito a abbandonare il nostro "io" per estenderci nel "grande altro", a lasciare il limitato per unirci all'illimitato, a uscire dal piccolo per collocarci nel grande, nell'infinito. Maturando nell'esperienza, si potrà sentire che il respiro profondo ci invita, ad aprire la nostra limitata coscienza, per sperimentare una coscienza sempre più profonda. Di qui la strada dei livelli di coscienza. Si capirà allora perché i grandi maestri orientali insistano tanto sulla respirazione e la mettano alla base delle tecniche della concentrazione. Come la preghiera è il respiro dell'anima, segno della sua vitalità, così il respiro è segno di vita fisica e mezzo di collegamento dei vari livelli umani nell'unico intento di riuscire a pregare.

4 Alla respirazione va aggiunto il "mantra" che le dà colore e forza interiorizzante. Il mantra è composto di due suoni: uno per l'inspirazione e uno per l'espirazione, atti a *"districare la luce divina che misteriosamente presente, brilla dentro di noi, avviluppata dalla rete insidiosa delle costruzioni della psiche"* (Tucci). Il significato del mantra e il suo suono, uniti, servono a impedire le distrazioni e a far tornare la mente in concentrazione, qualora si distraiga.

La mente non può restare a lungo concentrata, se il sistema ghiandolare continua ad alimentare le passioni che la scuotono e la turbano. Per impedire eccessi di istintività e controllare tutto il sistema è necessario tener pulita la mente da ogni suggestione dei sensi che eccitano le ghiandole e contemporaneamente massaggiare le ghiandole per mantenerle in equilibrato funzionamento. A questo scopo servono gli esercizi fisici, detti asanas, che formano la parte più spettacolare dello yoga e la più reclamizzata. Far precedere questi esercizi alla meditazione garantisce una maggiore e più prolungata concentrazione, oltre che un equilibrio psichico più stabile e una salute fisica meglio custodita.

5 Attenzione anche alle sensazioni. Vanno controllate, perché ogni stimolo dei sensi muove meccanismi elettrici del cervello che creano disturbi alla tranquillità della mente, affollando immaginazioni, associazioni della fantasia e quindi innumerevoli distrazioni.

Anche i movimenti del corpo provocano riflessi nel cervello, e quindi per meditare è necessario tenere il corpo perfettamente immobile. La posizione che garantisce meglio l'immobilità è la classica posizione del loto o posizioni consimili.

Tutte queste regole esteriori sono la cornice esterna della meditazione vera e propria, ne sono la forma fisica preparatoria, senza della quale è ben difficile che ci sia meditazione costante e fruttuosa. Qualcuno azzarda che egli può benissimo raccogliersi e pregare passeggiando in giardino o contemplando la bellezza di un fiore o respirando la vitalità di un bosco. Sono tutte esperienze buone utili. Ma se abbiamo bisogno di pregare sempre, anche quando piove, anche quando torniamo stanchi dal lavoro o quando non abbiamo a portata un giardino fiorito o un bosco, allora comprendiamo come siano necessarie le tecniche della concentrazione. L'esperienza prolungata toglierà ogni dubbio. In breve tempo saprai superare la difficoltà di stare immobile in una posizione non abituale per noi. Comincerai a perdere la sensibilità delle mani, delle braccia e lentamente di tutto il corpo. Avrai la possibilità del respiro sottile rallentato e potrai finalmente sperimentare l'avventura dell'immergerti e del perdersi nella meditazione. Tutto diventerà facile e il cuore si aprirà gradatamente a sempre nuove esperienze, la coscienza acquisterà nuove dimensioni insospettate. Allora comincerai ad apprezzare questo semplice ma prezioso insegnamento tradizionale che l'oriente ci ha conservato.

Capirai perchè oggi la meditazione ha la capacità di entusiasmare tanti giovani e come siano in tanti a cercare chi li possa far progredire in questa esperienza. Così ti spiegherai la fortuna di tante pubblicazioni sulla meditazione e perchè alcune case editrici non cattoliche si stiano specializzando sull'argomento, perchè siano così affollati i centri di iniziazione alla preghiera tibetana o alla preghiera zen o indù.

Attraverso la riscoperta della meditazione, si sta sviluppando una vera rinascita di vita spirituale che potrebbe scavalcare le chiese non aggiornate e fisse nelle forme culturali esteriori.

L'Ananda Marga non si limita all'insegnamento elementare, ma dopo l'iniziazione dà tutta una serie progressiva di lezioni che toccano tutti gli aspetti del classico "astanga yoga" o lo yoga degli otto gradini. Vengono impartite quando l'interessato mostra di averne bisogno e saranno come l'acqua per l'assetato. Ne apprezzerà il valore soprattutto perchè avrà provato quanto sia duro da soli fare qual che passo nella via dello spirito. A un certo punto si scoprirà che molte cose insegnate dai maestri orientali le aveva già insegnate San Giovanni della Croce. Le opere del santo mistico spagnolo sono state studiate più teoricamente che seguite praticamente nell'esperienza di preghiera e ci vuole

lo yoga per riscoprirle.

La meditazione non è in sé molto difficile, perché la parte più difficile la fa sempre la Grazia di Dio. Il difficile è perseverare a farla tutti i giorni e due volte al giorno, quando infinite occasioni si alleano per attentare alla nostra costanza. La volontà va sorretta contro questa fondamentale difficoltà che è soprattutto forte nei primi tempi. L'Ananda Marga consiglia per questo di fare la meditazione almeno una volta la settimana assieme a tutti gli altri iniziati della tua comunità. Vedendo l'entusiasmo degli altri, confrontandosi con loro, ascoltando l'esortazione di chi è già avanti nel cammino, la volontà si sente rianimata. Spesso succede che a questi raduni settimanali prenda parte qualche monaco, che visita periodicamente i gruppi, e la sua forte vibrazione spirituale, la sua parola incoraggiante serve a far superare le momentanee difficoltà. La meditazione collettiva viene sempre preceduta da un entusiasmante kiirtan, che è una speciale e semplice danza che serve a creare il clima della meditazione e a favorire la devozione. Le braccia alzate al cielo, il dolce ritmo della musica che lega l'uno all'altro, hanno un effetto sorprendente. Bisogna sperimentare questa semplice cerimonia per riscoprire il valore sacro della danza, che è praticata in tante altre religioni. Sa creare del vero entusiasmo, può scrollare di dosso un sacco di stanchezza e preparare efficacemente alla preghiera.

Il mantra cantato e ripetuto infinite volte, ti penetra profondamente nell'inconscio e il suo effetto si prolunga nel tempo. Anche la lettura spirituale ha una notevole efficacia per ossigenare un'anima in difficoltà. Ogni tradizione lo riconosce. Soprattutto efficaci sono i libri della parola di Dio. Anche la vita dei santi sa ispirare buoni propositi con l'efficacia dell'esempio.

L'Ananda Marga la consiglia quotidianamente e invita a leggere le nostre sacre scritture e le grandi opere mistiche dell'oriente, come la Baghavad Gita, la vita di Milarepa, i grandi poemi sufi. Soprattutto utilizza i discorsi del Guru, amorosamente registrati e riprodotti dai devoti. Sembra evidente segno dei tempi la larga diffusione che hanno avuto recentemente questi libri e i loro ispirati commenti.

Un altro mezzo raccomandato per rafforzare la volontà e unire i fedeli, sono gli esercizi spirituali. Ne vengono organizzati parecchi: ogni due o tre mesi quelli che durano un weekend e due volte l'anno i grandi ritiri di otto giorni. Le giornate sono centrate sulle quattro meditazioni, a cui si aggiungono almeno due lezioni di spiritualità e due sedute collettive di asanas. Anche gli esercizi di S. Ignazio prevedono quattro meditazioni al giorno, ma spesso queste si riducono a quattro lunghe prediche sulle quali gli esercitanti

sono invitati a riflettere. Nell'Ananda Marga le meditazioni sono vere meditazioni di trenta minuti, precedute da lunghi Kiirtan e solo alla fine, quando lo spirito si è raffinato e preparato alla parola di Dio, viene fatta una breve esortazione spirituale.

I ritiri spirituali sanno creare un vero clima di entusiasmo. Non c'è quanto l'esempio di tanti entusiasti fedeli alle pratiche per spronare i meno costanti e i principianti. E' anche una buona occasione per ribadire la ragione scientifica di certe tecniche, per approfondire certe pratiche ascetiche più segrete e per programmare le varie attività sociali e nazionali, come vedremo poi.

Certe scelte determinanti un'intera vita e certi cambiamenti radicali avvengono spesso durante i ritiri.

7 La pratica ascetica che oggi impressiona di più un cristiano è il digiuno. Eppure nella primitiva comunità cristiana era molto frequente, come fanno fede gli atti degli apostoli. Tutte le volte che c'era una decisione importante, la comunità si raccoglieva a pregare nel digiuno. Gesù stesso aveva digiunato a lungo, prima di cominciare la sua missione pubblica e deve certo aver insegnata ai discepoli questa pratica, se la vediamo così frequente nei primi tempi del cristianesimo. Il valore del digiuno Gesù lo sottolinea quando insegna che certi demoni non si vincono che con la preghiera nel digiuno (Mt.17,21). Non è soltanto uno stimolo della volontà. E' soprattutto la superiorità del cibo spirituale su quello fisico che va provata in pratica. *"Ho un cibo da mangiare che voi non conoscete ... Il mio cibo è fare la volontà di Dio"* (Jo.4,32-34).

Chi segue l'Ananda Marga fa da due a quattro digiuni al mese, in relazione con le fasi lunari. Siccome il satellite agisce sui liquidi, è logico che il nostro corpo ne risenta e soprattutto ne risenta la ghiandola pineale, così sensibile, che con i suoi ormoni preziosissimi, regola tutto il nostro equilibrio psico fisico. Perché queste secrezioni trovino il corpo preparato e pulito non c'è di meglio che prepararsi con il digiuno, che lascia inoltre più spazio per le pratiche spirituali per la meditazione. La continua unione con Dio, raccomandata in quei giorni e favorita dal digiuno, viene spesso premiata con doni di preghiera particolare. Il digiuno viene praticato completo, per la durata di circa trentacinque ore, cioè dalla cena alla colazione di due giorni dopo. E' un valore spirituale igienico che i cristiani purtroppo hanno completamente dimenticato e trascurato.

Nei decreti dell'ultimo concilio, questa pratica viene raccomandata una sola volta e noi sappiamo quanto in pratica sia ridicolizzata, con la scusa che la vita moderna ce la impedisce. Ancora una volta lo Yoga ci rimanda alle nostre origini.



Tutte le tecniche dell'Ananda Marga puntano a preparare l'esperienza mistica. E' il fascino più grande di questo metodo ascetico: insegnare come ci si rende disponibili alla Grazia, senza la quale *"nessuno può realizzare assolutamente nulla in questo campo"* (Shrii Shrii Anandamurti). L'anima aspira a immergersi completamente nella coscienza cosmica e questa meta, che viene detta *"moksha"* o *"Nirvana"* non va capita in maniera diversa da quella che San Giovanni della Croce chiamava *"kenosis totale"* o totale rinnegamento del proprio "io", per arrivare a comunicare con Colui che è giunto alla kenosis per parteciparci il suo essere divino.

L'estasi "non è quindi un contenuto di coscienza acquisito. Finché l'io cerca di afferrare o contenere la coscienza cosmica, sarà frustrato e infranto. Tutti i limiti psicologici del soggetto che la sperimenta devono dissolversi, perché rimanga soltanto la limpidezza trascendente dell'amore stesso, realizzato nel soggetto senza io, in un mistero che sorpassa la comprensione, ma non il consenso. Perdersi nella coscienza cosmica è non avere neppure la consapevolezza di essere un soggetto amante, di avere amore in sé, ma di sapere che lo spirito dell'amore è la fonte di tutto ciò che è e di tutto l'amore" (Merton: Lo zen - p.91 ecc.). Il perdersi nella coscienza cosmica di cui si parla nello yoga può sembrare a un cattolico qualcosa che nega la persona e va contro la nostra concezione del paradiso. Bisogna chiarire che questo perdersi è solo l'estinzione, del desiderio e il pieno risveglio che ne risulta. Non è la dissoluzione di tutti i limiti dell'io, come fosse una infinita espansione dell'io in un oceano di autosoddisfazioni e di annullamento. Sarebbe soltanto una pillola dispersiva che produce una luce fittizia, calma un po' il dolore. Non implica neppure l'evasione dal mondo, come qualcuno crede e accusa lo yoga di alienazione. Ma è la vera comprensione del valore del mondo, e della misteriosa tendenza dell'uomo a falsare il suo rapporto col mondo che lo circonda e a consumare molta energia per giustificare la falsa idea che ha del mondo e del posto che vi occupa. E' il distaccarsi dalla nostra concezione quotidiana di noi stessi. Ci crediamo nati per esperienze speciali e uniche e candidati a realizzare, a raggiungere e a compiere qualcosa di nostro, che apparterrà a noi per sempre.

L'esperienza dell'infinito e il perdersi nella coscienza cosmica è fondamentalmente una liberazione verso l'autocoscienza e una sua intensificazione. Ma l'identità del mistico non è data dal suo io empirico e tanto meno dall'io nevrotico e narcisista, ma dalla persona che s'identifica con la manifestazione di Dio che noi sappiamo bene essere il Cristo. *"Non son più io che vivo, ma è Cristo che vive in me"* (Gal 2,20). E' una trascendenza personale che ci permette di penetrare tutte le cose, anche le



profondità di Dio, fino a capire i pensieri di Dio (I Cor.2 - Rom.8).

Come ogni trascendenza è una partecipazione alla mente del Redentore che svuotò ne stesso (Fil.2,5). Questa dinamica dello svuotamento di tutti i contenuti dell'autocoscienza crea un vuoto nel quale si manifesta la luce di Dio e la gloria di Dio, la piena irradiazione della realtà infinita del suo essere e del suo amore. Come dice Ackhart: "*Dio ci ha dato lo Spirito Santo, così che noi possiamo amare Dio con l'amore del quale Egli ama se stesso*". Si può capire come sia difficile questa strada e piena di insidie, come il nostro narcisismo tenti in ogni modo di autocompiacersi. Indispensabile allora diventa l'assistenza del maestro, che conosca per esperienza personale le insidie del percorso, che abbia provata la ebbrezza del "*cupio dissolvi et esse cum Cristo*" e la costanza nel sacrificio che garantisce di prendere ogni giorno la croce per seguire Gesù.

Libri consigliati:

T.Merton: *Il clima della preghiera monastica* Garzanti - Milano 1970

E.Pontico: *Sulla preghiera* - Migne-Patrologia Greca XL,

K.von Durckheim: *Meditieren wosu und wie?* Herder 1976

# I COMANDAMENTI DI DIO E L'ANANDA MARGA

1 A Londra nel 1977 si sono avuti una media di 1400 delitti al giorno; quasi un delitto al minuto. La situazione di Londra rispecchia la situazione di tutte le grandi città e il tono morale della società in cui vivono i nostri giovani. E' venuto meno il senso morale, il rispetto della legge naturale e delle regole della convivenza familiare e sociale. La legge di Mosè, i comandamenti, è una delle più antiche codificazioni di questa legge che trova le sue radici nella stessa natura umana, e noi l'abbiamo ereditata pari pari dal giudaismo. L'Ananda Marga invece adotta l'antica formulazione della legge naturale riportata nei Veda, sotto forma di cinque proibizioni (Yama) e cinque prescrizioni (Niyama). Le prime regolano piuttosto le relazioni sociali, le altre interessano il progresso spirituale dell'individuo. Se confrontiamo le dieci norme di Yama e Niyama con i comandamenti di Mosè abbiamo questo parallelo:

- 1) Non farti di Dio idolo alcuno – Brahmacharya - fedeltà a Brahma;
- 2) Non nominare il nome di Dio - Svadhyaya - comprensione di ogni oggetto spirituale;
- 3) Santificare le feste - Ishvara Pranidhana - fare di Dio il proprio ideale;
- 4) Onora il padre e la madre – Tapah - servire il prossimo con sacrificio;
- 5) Non uccidere - Ahimsa - nessuna violenza in nessun modo;

- 6) Non commettere impurità – Shaoca - pulizia fisica, mentale e spirituale;
  
- 7) Non rubare - Asteya - non rubare;
  
- 8) Non dir falsa testimonianza - Satya - corretto uso della parola nel dir il vero;
  
- 9) Non desiderare donna d'altri – Aparigraha - esser soddisfatti del giusto godimento;
  
- 10) Non desiderare roba d'altri - Santosa - Non utilizzare più beni di quelli che ti sono necessari.

Anche se alla lettera non corrispondono tuttavia la sostanza è proprio la stessa, anzi mi sembra che Yama e Niyama sia un modo raffinato di interpretare i comandamenti di Mosè. San Giovanni afferma che *"chi mette in pratica i comandamenti rimane unito a Dio e Dio è in lui"* (1<sup>^</sup> Jo.3,24). E Gesù: *"Se vuoi entrare nella vita eterna osserva i comandamenti"*(Mt. 19,17).

QUI MANCANO DAL TESTO DUE PAGINE, LA 85 E LA 86

...nare la volontà per non soccombere nei momenti di debolezza: sono i cosiddetti sedici punti. Prevedono il bagno freddo al mattino, i mezzi bagni prima dei pasti, del sonno e della meditazione. Al beneficio generico della pulizia e del controllo della temperatura del corpo, aggiungono lo stimolo alla volontà perchè reagisca alla pigrizia del mattino e non si

sieda mai. Due volte al mese la disciplina dell'Ananda Marga prevede il digiuno, nei giorni in cui la luna fa sentire più forte il suo influsso sui liquidi. Il digiuno, oltre che essere un buon esercizio di volontà, permette di far tesoro della preziosa ma pericolosa secrezione della ghiandola pituitaria. Anche la dieta ha la sua importanza per controllare le passioni. Tra i cibi sconsigliati c'è la carne, le uova, il pesce, la cipolla, l'aglio e il fungo. Sono assolutamente vietati gli alcolici e il fumo, che sono notoriamente lo scivolo più determinante per la decadenza della volontà. Anche il dormire sul duro pavimento serve molto all'educazione della volontà e abolire l'uso del materasso è consigliato dai medici per correggere o prevenire malformazioni spinali.

Il padre spirituale in questo modo ha tutta una gamma di suggerimenti da dare per ricostruire una volontà infiacchita dalle cattive abitudini. Con la Grazia di Dio e la pratica dei sacramenti, questa ginnastica psicologica dei sedici punti riporta in poco tempo alla osservanza dei comandamenti, senza eccessivi sforzi. Queste pratiche poi non hanno quell'aspetto di penitenza tenebrosa e medievale che gli psicologi dicono dettata da sadomasochismo religioso. Gli stessi medici e fisioterapisti d'oggi consigliano sempre più frequentemente questi metodi e queste diete come efficaci rimedi di molte malattie, come antidoti alle deformazioni della nostra sbagliata civiltà. Ho visto più casi di drogati e di alcoolizzati ottenere insperati risultati seguendo queste tecniche, soprattutto per quel che riguarda il recupero della volontà.

3 Ai metodi più propriamente fisici, l'Ananda Marga affianca quelli psicologici. Sappiamo che la volontà non si domina direttamente, ma piuttosto indirettamente attraverso stimolazioni inconsce. Rispolverando cose antiche e pratiche già note agli spiritualisti cristiani, l'Ananda Marga offre altri sussidi, per una crescita spirituale veloce. Anzitutto il diario spirituale. Non deve dire soltanto come s'è occupato il tempo, per imparare a farne tesoro, ma deve anche riportare gli stati d'animo che hanno caratterizzato la giornata, le illustrazioni spirituali, le reazioni dell'inconscio, i sogni e la fedeltà ai propositi. Confessare a se stessi le proprie debolezze in base a dati precisi come l'orario della levata, il tempo perso in cose vane ecc. impedisce i narcisismi, le autocompiacenze. Permette un approfondito esame di coscienza che va fino alle cause delle mancanze. Diventa ancora più efficace se si ha il coraggio di sottoporre il diario al proprio padre spirituale per farne uno specchio oggettivo dei progressi della propria vita spirituale. Penso che sia difficile passare lunghi periodi di tempo di rilassamento, se alla meditazione si affianca questo mezzo stimolante.

Serve molto a fortificare la volontà la recita di particolari mantra e certe altre tecniche che

vengono insegnate nelle lezioni più alte e che hanno lo scopo di prolungare lungo il giorno l'effetto benefico della meditazione. L'Ananda Marga rinverdisce un'altra antica tradizione indiana. Per completare l'educazione dei giovani, i genitori li affidavano a qualche grande spiritualista perchè li tenesse presso di sè, e desse loro l'occasione di qualche esperienza spirituale.

Da noi vengono organizzati periodici trainings, in cui vien data l'occasione di fare vita comune con i monaci dell'Ananda Marga.

La pratica prolungata delle quattro meditazioni al giorno, l'osservanza scrupolosa di tutte le tecniche e la dieta di uno yogi è il metodo migliore per tuffare uno in una vita completamente diversa dalla solita e per fargli sperimentare come sia conciliabile con la vita moderna e come sia liberante. Durante questo periodo vengono fatti esperimenti di emergenza in cui la volontà viene allenata con prove particolari e ne è intuibile il risultato educativo.

Man mano che l'anima entra nel segreto della propria interiorità, e scopre la propria ricchezza è messa anche sulla strada della propria valorizzazione. Scopre allora il valore della vita, il significato che ha e il piano provvidenziale che ci ha voluti operanti ora, in questo contesto storico. La vita ci appare allora come un compito preciso, da sviluppare dentro il grande piano provvidenziale. Inserisce il nostro piccolo Dharma personale dentro il grande gioco del Dharma universale, in collaborazione con l'azione dei grandi spiriti, nella direzione del bene universale. La nostra legge sarà seguire i binari delle leggi naturali, la volontà di Dio diventa il nostro comandamento. Termina il conflitto.

Nota: S.Paolo afferma che "negli ultimi tempi alcuni... abbandoneranno la fede per seguire maestri... che insegneranno che è proibito sposare e che non si devono mangiare certi cibi. (I tim.4,1-4). Chi pensasse che queste parole possano riferirsi all'Ananda Marga si sbaglia. Lo Zedda assicura che Paolo si riferisce a una setta giudeo-cristiana per la quale le proibizioni di certi cibi aveva significato religioso, e non significato igienico, come per noi. Anche i certosini evitano la carne come del resto i carmelitani prima del 1413. L'Ananda Marga poi favorisce e incoraggia il matrimonio.

# LA CARITA' CRISTIANA E L'ANANDA MARGA

1 La perfezione della legge di Dio è l'amore verso tutte le sue creature. *"E' questo il comandamento che ci è stato insegnato fin da principio: che viviate nell'amore" (Jo.1,6).*

*"E' sacro dovere di ogni Ananda Margii di sforzarsi di portare tutti sul sentiero della beatitudine"* (Shrii Shrii Anandamurti).

La natura ci fa capire in tutti i modi che le creature sono state pensate e realizzate in un piano unitario, per cui i fiori nutrono le api e le api, senza saperlo, portano il polline a fecondare gli altri fiori e preparano il miele per l'uomo. L'uomo, il più maturo frutto della natura, apre gli occhi sulla realtà spesso senza vedere il disegno unitario e senza percepire il proprio ruolo. Talvolta addirittura si chiude in se stesso fino a illudersi di essere solo e abbandonato. Si può sentire tragicamente solo anche in una città sovraffollata e, nonostante lo stretto legame di una famiglia ben articolata, perchè perde completamente il senso della propria valenza. L'egoismo riesce a farci chiudere in noi stessi, impedendoci di conoscere il segreto della vita, che è crescere e volgerci assieme allo svolgersi di tutto il resto del mondo. Il bambino nasce tra le braccia dei suoi genitori e viceversa i genitori in quel momento sono tutti consacrati alla loro creatura.

Quando s'accorgono che il loro bambino anziché tutto loro come si illudevano che fosse, comincia ad essere attratto da una bella fanciulla, non devono chiudersi nella gelosia, ma apprezzare il piano della provvidenza che tende a farli aprire affettivamente sempre di più, per prepararli ad accogliere nipoti, generi e nuovi parenti. E' il giro affettivo che ci coinvolge e si allarga in cerchi sempre più intrecciati e continui, fino a riempire tutte le possibilità affettive dell'uomo. I rapporti affettivi maturati nei livelli fisico e psichico vengono coronati al livello spirituale, dove il crescere assieme crea nuovi rapporti tra le persone che si amano, più completi e più maturi dei rapporti di sangue e garantisce e rinsalda la stabilità dei rapporti fisici, fino a completare in zone più alte, quello che delude o sazia presto nelle sfere inferiori.

Il singolo uomo non è completo se non trova completezza nel completare gli altri. Lavorando per gli altri si scopre il proprio ruolo, che sarà volta a volta filiale, paterno, fraterno ecc. e si partecipa a questo ininterrotto gioco di relazioni, in cui si dà e si riceve continuamente, stimolati dalla sete del più completo e del più perfetto che è parte della sete dell'infinito. E' difficile poter credere di essere soli e che ci si possa salvare da soli, quando si è scoperto che tutti i compiti sono divisi in modo da obbligare tutti alla partecipazione. Tutto è complementare o supplementare, tutto è collaborazione tra maschile e femminile o subordinazione di maestro e discepolo, di organizzatore e

organizzato. C'è chi sente romanticamente e chi classicamente. C'è chi ha orecchio musicale e chi ha occhio per i colori e nulla si trova unicamente o completamente in ciascuno, ma l'uno serve alle carenze dell'altro. Dio ha creato questa unità e vuole quindi che le sue creature si sentano partecipi di un'unico piano d'amore; si sentano collaboratori di un unico grandioso progetto, in cui ciascuno è invitato a inserirsi con amore.

2 Il vangelo annuncia che questa caratteristica fondamentale della natura è la volontà di Dio di unificare tutto nell'amore. *"Che siano tutti una cosa sola come tu Padre in me e io in Te"* (Jo.17,1). Dopo venti secoli di predicazione del Vangelo l'umanità è ancora in difficoltà, brancola ancora nelle tenebre, non sembra aver trovato la strada della salvezza. Anche i paesi più tradizionalmente cattolici sono diventati terra di missione, chiusi nei loro interessi egoistici e ben lontani dal regolarsi secondo il vangelo. Metà degli uomini hanno troppo e l'altra metà patisce la fame. Il mondo sottosviluppato è sempre più sfruttato e costretto a una sempre maggiore dipendenza dal mondo tecnicamente evoluto. Siamo lontani dalle prospettive aperte dal Vangelo.

Negli Atti degli apostoli, la prima testimonianza di vita cristiana, leggiamo episodi che ci fanno capire come gli apostoli, sotto l'influsso diretto dell'insegnamento di Gesù, organizzassero la vita dei primi seguaci come una vita strettamente comunitaria, che rendeva tutti, sposati o no membri di un'unica famiglia. *"Non servitevi della vostra libertà per i vostri comodi. Anzi lasciatevi giullare dall'amore di Dio e fatevi servi gli uni degli altri. Perché chi obbedisce a quest'unico comandamento: ama il prossimo tuo come te stesso, mette in pratica tutta la legge"* (Gal.13-14). Di fatto i primi cristiani *"vivevano insieme e mettevano in comune tutto quello che possedevano"*(Atti 2, 44) *"Vendevano le loro proprietà e i loro beni e distribuivano i soldi fra tutti, secondo le necessità di ciascuno"* (ivi,45) *" e quelli che possedevano qualcosa non la consideravano come propria, ma tutto quello che avevano lo mettevano insieme"* (ivi4,38) *"Tra i credenti nessuno mancava del necessario, perchè quelli che possedevano campi e case li vendevano e i soldi ricavati li mettevano a disposizione di tutti: li consegnavano agli apostoli e poi venivano distribuiti a ciascuno secondo le loro necessità"* (ivi,34).

3 L'Ananda Marga non fa che rispolverare il messaggio evangelico e offrire una prospettiva sociale che è veramente l'unica alternativa al fallimento sia del sistema capitalistico occidentale, sia del collettivismo marxista orientale. Insegna che la vita che scopriamo in noi non è nostra, ma ci è stata data perchè la viviamo assieme agli altri, mirando a sviluppare in pieno le potenzialità di tutti, utilizzando tutti i beni che la natura mette a nostra disposizione. Se uno possiede una parte di questi beni, non deve credere di

poterla sfruttare da solo, ma deve operare perchè tutti ne abbiano a sufficienza. La terra e i suoi tesori sono stati creati da Dio perchè tutti i suoi figli ne godano. Non posso pensare che Dio voglia che io me ne appropri, privandone gli altri. L'Ananda Marga si batte perchè venga realizzato un sistema socio economico che sancisca e tuteli il diritto di tutti nella carità, anche se tale sistema sembra utopistico, peggio della Repubblica di Platone.

Non sarebbe altro che la realizzazione su scala nazionale e internazionale di quello che i primi cristiani spontaneamente facevano, sotto l'influsso diretto dell'insegnamento del Maestro e come frutto della luce dello Spirito di Dio.

4 In attesa che le ideali riforme sociali maturino, l'Ananda Marga si preoccupa delle urgenti necessità dell'umanità sofferente. E per organizzare in maniera stabile le opere di carità si preoccupa di formare solidamente gli uomini che dovranno gestire le opere. Il mezzo più efficace è ancora la meditazione. Facendoci toccare la radice stessa del nostro essere, ci fa sentire quanto siamo uniti e dipendenti dai fratelli e come sia necessario l'amore. Ripropone il metodo adatto perchè il nostro amore diventi carità e ci trasformi in collaboratori di Dio nell'aiuto al prossimo. Dovunque infatti si trovino gruppi di fedeli che pregano, si vedono subito fiorire opere di carità, come insegna la storia della Chiesa. L'Ananda Marga tiene presenti tutti gli aspetti in cui si presentano le necessità degli uomini, senza lasciare nulla al caso o all'ispirazione dei singoli. Sarebbe troppo lungo illustrare tutte le organizzazioni di carità previste, che vanno dal pronto soccorso in casi di emergenza, alla raccolta di cibi e vestiario e loro redistribuzione sistematica, dalle cooperative di consumo all'assistenza ai carcerati, fino all'insegnamento della medicina alternativa. In questo modo tutti gli aderenti vengono utilizzati in tutte le loro capacità e disponibilità, in modo che non vada sprecata nessuna delle energie messe a disposizione.

Anche i meno dotati possono trovare dove collocare le loro energie e il loro spirito di iniziativa in queste attività. Non si vuole fare cose grandiose, ma soltanto tutto il possibile con i mezzi a disposizione. La grande opera fatta con spreco di mezzi, davanti a Dio vale meno del piccolo gesto d'amore fatto in umiltà e sacrificio.

5 Non ci si può aprire all'amore degli altri se non ci si apre all'infinito e non si assume la fisionomia di figli di Dio. Se l'amore non è amore di Dio, resta un fatto pressochè egoistico. Sarebbe un modo di cercare se stessi, di completare le proprie carenze, di sostenere la propria debolezza. Resterebbe una bella mascheratura di un nostro bisogno. I due precetti: ama il prossimo tuo come te stesso e ama il Signore con tutte le forze, sono praticamente un unico precetto. Gesù ne ha dato l'interpretazione dicendo: "*Se uno mi ama, osserva i miei comandamenti e il mio comandamento è che vi amiate come io ho amato voi*



(Jo.13,34). E San Giovanni commenta *"Dio nessuno l'ha visto, però se ci amiamo gli uni gli altri, Egli è presente in noi e il suo amore è veramente perfetto in noi."* Se uno si immerge nell'amore di Dio con la meditazione si fa perciò stesso presente ai fratelli, perchè la meditazione ha il potere di annullare il nostro io, di svuotarci di tutto quello che può impedire il dialogo e l'apertura altruistica. Questo lento lavoro di purificazione, già notato da tutti i mistici, cattolici e non, è il grande frutto della meditazione. In questo senso la preghiera non è un chiudersi personale in Dio, ma piuttosto un immergersi nella totalità di Dio, in cui ci ritroviamo con tutti e ci sentiamo membra di un tutto unico.

Il classico: *"prega per me"* cioè prega il Signore perchè mi faccia la grazia, dovrà sostituirsi col *"preghiamo"*, cioè *"restiamo uniti in quell'elemento unificante che è l'immergerci in Dio."* Il primo risultato di un'autentica meditazione è cominciare a sperimentare che la nostra solitudine e il nostro isolamento lentamente scompaiono e ci sentiamo invece sempre più presenti agli altri, sempre più collegati con tutto. Cominciamo ad avvertire l'interdipendenza di tutte le creature, dentro il piano unitario di Dio. Sentiamo come l'attività benefattrice di Dio opera in tutti e ci vuole intelligenti e diligenti collaboratori.

Reinsegnando a pregare l'Ananda Marga rieduca all'amore fraterno, rieduca a vivere il cristianesimo. E' facile capire che su questa base di meditazione e di preghiera mistica sia possibile trovare quel punto d'incontro per un movimento di unità delle religioni che non s'è ancora trovato. Forse solo la preghiera mistica può creare quell'unità che, pur rispettando le insuperabili differenze, riesca ad affratellare gli spiritualisti di tutta la terra.

## VOCAZIONI RELIGIOSE NELL'ANANDA MARGA

L'ossatura portante dell'Ananda Marga; chi sostiene questo movimento spirituale, è un ordine religioso apostolico, cioè un'organizzazione di uomini e di donne che si consacrano a diffondere nel mondo il messaggio del fondatore e a insegnare i suoi metodi di preghiera e di vita. E' un vero ordine missionario che non ha niente da invidiare ai nostri ordini religiosi missionari.

I monaci stessi, secondo l'intenzione del fondatore, devono essere la migliore propaganda del movimento, con l'esempio della loro vita. Devono essere una predica vivente, come insegnava San Francesco ai suoi fraticelli. Devono prima praticare e poi insegnare, come del resto faceva Gesù.

Seguono una regola che rende la loro vita veramente esemplare. In pratica hanno i tre voti dei religiosi cattolici. Devono obbedire al loro superiore, operando nella zona in cui vengono inviati, seguendo il piano elaborato con il responsabile regionale o settoriale e devono rendergli conto mensilmente di tutte le loro attività. Devono vivere poveramente, mantenendosi soltanto con le elemosine dei fedeli, senza poter possedere nulla in proprio. Di tutte le elemosine poi devono tenere accurata nota, com'è tradizione della povertà religiosa. Vivono in perfetta castità, con tutte le attenzioni relative. Devono dare esempio di vita austera. Non possono mangiare in ristoranti o trattorie, nè ospitare in albergo. Digiunano quattro volte al mese. Osservano la dieta vegetariana proibendosi anche il tè, il caffè e la cioccolata che ai discepoli sono permessi.

Dormono per terra e senza materasso e devono esemplarmente seguire tutti quei sedici punti di disciplina che insegnano agli altri. Vestono in modo da farsi sempre riconoscere da tutti e non possono mai vestire come i laici se non per gravissimi motivi. Quello che si è detto per i monaci vale anche per le religiose. Seguono la stessa disciplina dei monaci, ma hanno un'attività complementare, interessata all'apostolato della donna, con piena autonomia. Possono dare l'iniziazione alle donne, senza in questo dipendere dai monaci: il fondatore crede alla piena complementarietà dei sessi. Vestono esattamente come vestivano un tempo le nostre suore. Il confronto della vita di questi monaci con i nostri religiosi di vita attiva è nettamente in loro favore, anche se non mancano da noi religiosi, come le suore di carità di suor Teresa di Calcutta che si avvicinano molto al loro stile di vita.

2 La formazione dei monaci dell'Ananda Marga è piuttosto breve, soprattutto se confrontata con la lunghissima formazione di certi ordini religiosi nostri, ma è molto accurata e dura e richiede doti non comuni di volontà e di costanza. Imparano tutto quello

che è necessario per essere dei meravigliosi padri spirituali e nient'altro.

Approfondiscono i principi della filosofia dettati dal fondatore, conoscono per esperienza le tecniche che aiutano la preghiera e che si insegnano in lezioni successive, imparano perfettamente le asanas e la loro utilità, il valore della dieta e dei sistemi curativi naturali. Per essere monaci devono soprattutto avere grande esperienza di vita interiore e di preghiera in modo da saper dirigere le anime in questo misterioso cammino.

La loro vita ascetica non ha nulla di spettacolare, ma toccano alcuni punti che hanno la capacità di fare inquietare la gente che non s'accorge quanto il modo di vivere a cui ci ha educato la nostra civiltà ci condizioni. Non è una cosa straordinaria dormire per terra anziché in un letto, mangiare verdure anziché la carne, eppure questo tipo di scelte li rende subito diversi da tutti e mette in crisi parecchie persone. *"Ma cosa mangiano allora?" "Ma se io dormissi per terra, mi ammalerei!"* Tutti compiangono la nostra civiltà, tutti capiscono che va cambiata e contestata, ma poi nessuno sa da che parte cominciare la riforma e si finisce per lasciare le cose come stanno, cioè sempre peggio. C'era bisogno di un esempio come quello che stanno dando questi monaci, per smascherare tutta una struttura sbagliata, una quantità di compromessi e forme decadenti che vanno radicalmente contestati. Per capire i danni del fumo e dell'alcool la gente non vuole raccomandazioni, ma l'esempio di persone che non fumano e non bevono e sanno poi motivare queste scelte in funzione della crescita spirituale.

Opponendosi a questi piccoli compromessi o cedimenti della nostra società, si può impostare il piano per un altro genere di vita, più razionale, più sano, meno facile ai compromessi più gravi.

3 Questo genere di vita nuova, intelligentemente ascetica, questo apostolato radicalmente contestatore della nostra decadente civiltà interessa e affascina molti giovani. Scoprono in questo genere di vita e di apostolato quel l'ideale che avevano sempre vagheggiato e trovano in essa i mezzi per realizzarlo finalmente. E' logico che l'Ananda Marga abbia numerose vocazioni, mentre i nostri ordini religiosi sono terribilmente in crisi e i seminari sono quasi svuotati. E i giovani che abbracciano una vita così austera non sono gli sfiduciati e i delusi, ma sono sempre i più coraggiosi e generalmente i più intelligenti e capaci. Chi li ha attirati di più, dicono, è l'aver scoperto che esiste un genere di vita che riesce a formare spiritualisti tanto alti, che in pochi anni ti fa raggiungere un così alto grado di preghiera. Ancora una volta, com'è tradizionale, le vocazioni sono occasionate da chi ne ha incarnato l'ideale.

Ma qui cominciano i guai. Se i genitori hanno sempre difficoltà a vedere i figli abbracciare

la vita religiosa, perchè rischiano di vederli partire senza speranza di ritorno, se è sempre un gravissimo sacrificio offrire un figlio al Signore, la difficoltà aumenta a dismisura quando il figlio manifesta l'intenzione di abbracciare la vita consacrata a Dio nell'Ananda Marga. Sono reazioni violente e viscerali e perciò irrazionali. E' inutile cercare di fare ragionare certi genitori. Dovevano essere identiche le reazioni a cui andavano soggetti quelli che seguivano Gesù e la risposta va ancora trovata nel Vangelo. Parlando dei problemi che deve affrontare chi vuole seguirlo, Gesù ha dovuto affermare: *"Non crediate che io sia venuto a portare la pace, ma la discordia. Infatti sono venuto a separare il figlio dal padre, la figlia dalla madre, la nuora dalla suocera. E i nemici propri uno li troverà nella propria famiglia".* *"Perché chi ama suo padre e sua madre più di quanto ama me, non è degno di me. Chi cercherà di conservare la propria vita, la perderà; chi avrà perduto la propria vita per me, la ritroverà* (Mt - 10, 34-39).- Certamente devono aver sofferto quei genitori che vedevano i loro figli seguire Gesù che essi non conoscevano e che non capivano quindi quale fascino irresistibile esercitasse sui giovani. Sapevano però che Gesù ora mal visto dai farisei e soprattutto dai sommi sacerdoti, e dai capi del popolo. Per di più Gesù non assicurava loro un avvenire, nè un qualche lavoro sicuro e neppure una fissa dimora, un convento in cui poterli andare a trovare. Prometteva loro soltanto persecuzioni, sofferenze e lotte. Che razza di vocazione poteva essere quella? Non era meglio, se proprio volevano servire Dio che entrassero al servizio del tempio, che assicurava loro vitto e alloggio, o almeno nel convento degli Esseni che avevano una fissa dimora e un'organizzazione che dava una certa sicurezza di stabilità. Gesù si presentava allora come un utopistico visionario che prometteva, al di fuori di ogni logica e di ogni previsione, una radicale trasformazione del mondo, la liberazione del mondo dal suo tirannico padrone: cose assurde e incomprensibili per i benpensanti. E chissà quante volte i genitori dei primi apostoli avranno insistito perchè tornassero a casa e la smettessero di fantasticare con quel Gesù, tanto più quando i rispettati e temuti capi religiosi ebraici, che in fondo erano i ministri del Dio vivente, avevano previsto per Lui una triste fine. Del resto anche i parenti di Gesù lo consideravano pazzo e tentarono di farlo tornare a casa (Mc. 3,20). I suoi paesani tentarono addirittura di buttarlo nel burrone. Bisognava veramente che gli apostoli combattessero con i loro parenti per poter seguire Gesù. Lo sanno anche i giovani d'oggi, quando voglio no entrar in certi ordini veramente evangelici con una vita di grande sacrificio.

Lo sperimentò anche San Francesco e forse più di lui Santa Chiara d'Assisi, quando si risolse ad abbracciare una vita simile a quella del suo santo padre spirituale, che aveva raccolto attorno a sè un gruppo di cappelloni e che non riusciva a fare approvare il suo

ordine rivoluzionario. Dovette resistere fisicamente alla violenza dei suoi genitori e fratelli. Chi avrebbe detto allora che la vocazione di San Francesco fosse vera vocazione religiosa? Certamente suo padre no! Tanto più che la Chiesa non si era ancora pronunciata. Chi avrebbe detta vocazione religiosa quella di S. Chiara o di S.Rita da Cascia? Ancora meno erano quelli che credevano vera vocazione quella di S. Giovanna d'Arco.

4 Le stesse difficoltà incontrano i giovani coraggiosi che entrano nell'ordine dell'Ananda Marga. I genitori cominciano a mettere in dubbio che si tratti di vera vocazione religiosa, perchè la vocazione - dicono - è opera della Grazia di Dio. Dimenticano che la Grazia non ha confini religiosi e che il cristianesimo non ha la privativa della Grazia e può essere vera vocazione religiosa, da tutti riconosciuta anche quella di un monaco buddista. L'Ananda Marga, come abbiamo chiarito sopra, non è una religione, ma insegna gli elementi che fondano una vita autenticamente religiosa. I monaci osservano i tre voti classici che caratterizzano i nostri ordini religiosi e che si rifanno ai consigli evangelici. Il lavoro di questi monaci è altrettanto apostolico, come quello dei nostri missionari. Gesù ci ha dato un metro per misurare queste "novità": *"dai frutti conoscerete l'albero, perchè non può un albero buono dare frutti cattivi"* (Mt. 17,18) e per tranquillizzare le gelosie degli apostoli, ha aggiunto: *"chi non è contro di me, è con me"* (Mc.9,41). Speriamo che le ansie dei genitori vengano presto calmate, nel vedere la bontà dei frutti di questo nuovo albero, così contestativo del "mondo", dai quali sia possibile riconoscerne la bontà. Qualche genitore dubita che l'Ananda Marga garantisca un avvenire sicuro ai suoi seguaci. Gesù affermava che chi cerca anzitutto il regno di Dio e la sua giustizia, avrà tutto il resto in sovrappiù (Lc.12,31). L'Ananda Marga questo lo crede e lo sta sperimentando, con la piena fiducia nella divina provvidenza che ha voluto questo movimento di rinascita spirituale, che ha sempre provveduto ai monaci in questi vent'anni dalla fondazione, continua ad aprire loro sempre nuovi campi di apostolato e suscita numerosissime vocazioni.

Cos'ha di diverso l'Ananda Marga dagli altri ordini cristiani?

Si accosta a quegli ordini che vivono i voti religiosi come la vera contestazione della vita mondana. Strano a dirsi e a vedersi è come certi religiosi riescano a compromettersi con i modi antievangelici della vita di mondo. Come si riesca a vivere in monumentali palazzi, dicendo di praticare la povertà evangelica. Come si indulga a tutti i vizietti con cui la gente solletica le proprie debolezze, pur portando l'abito della penitenza esemplare. Come un religioso riesca a fare quel che gli aggrada nonostante il voto di obbedienza, dimenticando anche la vita comunitaria che è la caratteristica vita religiosa.

L'Ananda Marga questo non lo vuole e ci tiene invece che sia chiara fin dall'inizio la sua radicale opposizione al mondo. Vuole che i voti siano vissuti come stimolo quotidiano alla perfezione evangelica. Per lavorare al bene delle anime, nell'Ananda Marga non è obbligatorio farai monaco o osservare la castità. Il fondatore ha una tale stima della sacralità del matrimonio che non lo trova di impedimento alla perfezione spirituale e all'esperienza della preghiera mistica. Uno può benissimo esser sposato e guidare anime all'esperienza della preghiera più alta, come sanno fare i monaci. Potrà quindi essere ammesso a frequentare lo stesso training dei monaci e avere poi la cura ordinaria di anime in un particolare settore di apostolato, anche se gli obblighi della famiglia gli impediranno la mobilità tipica dei monaci. Potrebbe essere un'idea riformatrice, utile anche per la chiesa cattolica, per risolvere il delicato e talvolta doloroso problema del celibato dei sacerdoti in cura d'anime.

# IL FONDATORE DELL'ANANDA MARGA

1 Shrii Shrii Anadamurti, il fondatore dell'Ananda Marga è quel che si dice uno strano personaggio. Presenta tutti quegli aspetti paradossali che lo avvicinano ai "Grandi" della storia delle religioni e che ci lasciano perplessi e ammirati, ma che impediscono una definizione. Di se stesso ha potuto dire: *"Sono stato un mistero, sono e sarò un mistero"*. E' molto amato dai suoi seguaci e molto avversato da chi non lo capisce o lo teme. Veramente segno di contraddizione. Quelli che l'hanno conosciuto bene e hanno vissuto accanto a lui per un certo tempo, ne parlano in maniera entusiastica. Non si fa loro maggior piacere che interrogarli sul loro "Baba". Nel parlar ne si trasfigurano per la gioia e hanno le lacrime agli occhi. E' difficile trovare delle persone così innamorate del loro maestro. Ne parlano come del loro più grande amico, quello che ha trasformato la loro vita e dal quale non potrebbero più allontanarsi perchè ormai per loro è l'unico per cui meriti vivere. *"Da chi altri potremmo andare? (Jo-6,68)*. Non lo dimenticano mai; in ogni loro discorso e in ogni conversazione, anche la più diversiva, affiora il ricordo del "Baba". Anche nelle esclamazioni! Come se non avessero nient'altro nella mente e nel cuore. Paradossalmente quest'uomo così amato è stato in carcere, come tutti i grandi contestatori ed è stato condannato all'ergastolo. I suoi hanno dovuto attendere per ben cinque anni che un nuovo processo riabilitasse completamente il loro Guru, del quale non avevano mai messo in dubbio l'innocenza e la santità.

Siccome continuava a denunciare con tutti i mezzi le immoralità del governo di Indira Gandhi, questa ha sempre considerato l'Ananda Marga come il suo più temibile avversario. L'ha perseguitata in tutti i modi e ha approfittato dell'emergenza del 1975 per buttare in carcere tutti i monaci, dichiararla fuori legge e montare un processo farsa contro il Guru, che doveva necessariamente concludersi con una condanna esemplare.

Quanti cercavano da tempo un buon maestro yoga che desse fiducia, non erano stati attirati dal giovane guru che viaggia con l'aereo personale e si circonda di fasto strano, nè dal guru ben reclamizzato dai giornali, che fa pagare sonoramente l'iniziazione alla preghiera, nè da altri guru più o meno esibizionisti. Un Guru condannato all'ergastolo per aver fatto opposizione all'immoralità di un governo e che non viene mai a compromessi con i potenti interessò invece molto di più. I monaci convincono subito sulla validità del loro Guru per la validità del messaggio e per l'esemplarità della loro vita.. Tanto più ha interessato questo Guru, quando si è saputo che ha voluto aggravare le sofferenze del



suo carcere con un volontario digiuno, dopo che avevano tentato di ucciderlo col veleno. Chi insegna la via stretta che porta alla vita, deve poter mostrare nella sua carne i segni del sacrificio, per convincere gli altri con l'esempio a seguire la stessa strada. E' inevitabile che chi insegna a con testare il mondo e ne smaschera gli inganni che illudono gli indifesi, deve soffrire persecuzioni. Gesù l'aveva predetto agli apostoli come frutto del loro apostolato: *"Fate bene attenzione a voi stessi, vi prenderanno e vi porteranno nei tribunali e nelle sínagoghe, vi tortureranno, dovrete stare davanti ai governatori e re per causa mia e sarete miei testimoni davanti a loro"* (Lc.21,12-13).

Se si vuole portare agli uomini il messaggio che può salvarli, ma che li mette in opposizione all'andazzo del mondo, necessariamente si finirà per essere perseguitati. Il mondo reagisce e si difende, perseguita e uccide i profeti, facendosi aiutare talvolta anche da uomini di Chiesa. Non dimentichiamo che erano uomini consacrati al servizio di Dio quelli che hanno dichiarato Gesù un indemoniato, anzi il *"collaboratore del principe dei demoni (Mt.12,24)*. Quando ho saputo che Baba fu tradito e calunniato da uno dei suoi monaci, che però giunse a questo dopo ben cinque mesi di torture in carcere, mi sono ricordato delle parole di Cristo: *"In quel tempo sarete traditi persino dai genitori e dai fratelli, dai parenti e dagli amici. Alcuni di voi saranno anche uccisi"* (Lc. 1, 16).

Alcuni monaci pagarono col sangue la loro fedeltà al fondatore e molti seguaci furono duramente perseguitati durante l'emergenza proclamata da Indira Gandhi. Il messaggio di Baba, ripete alla lettera il messaggio d'amore di Gesù ed è talmente nuovo e rivoluzionario per il mondo d'oggi, ridiventato pagano, che non può non mettere in difficoltà. Chi vuol salvaguardare i propri interessi egoistici, chiede alla legge che si faccia tacere la voce scomoda. Chi predica la necessità di un cambiamento radicale fa paura. Perché il cambiamento è paura di rovina, di disintegrazione della propria unità interiore e dell'unità del mondo che vi abbiamo costruito attorno per difenderla e nella quale si è abituati a vivere. Colui che ha paura dei cambiamenti, che prevede rivolgimenti nella società e nella vita, si cautela contro il futuro condannandolo in anticipo e si prepara al peggio con la demente determinazione di distruggere sé stesso piuttosto che cedere ai necessari cambiamenti, piuttosto che veder minacciata la propria unità interiore.

Non c'è di peggio che una società come quella di oggi per prestare aiuto a tranquillizzare la coscienza e offrire una completa protezione contro lo sfacelo interiore. T. Merton nota con acume che i nemici dei primi frati minori erano convinti che la comparsa dei frati nella Chiesa significasse la fine del mondo, semplicemente perché importava la soppressione di quelle abitudini di pensiero che erano state acquisite da tanto tempo. Chi lavora in

campo ideale, anche se da tempo sonnecchia e ha perso mordente, se si sente scavalcato da uno che ha più incidenza può anche reagire male e creder di doversi difendere da un terribile rivale che lo ridurrebbe a ritirarsi dall'attività.

3 La vita di Shrii Shrii Anandamurti è significativa. Nato nel 1921 a Jamalpur ha trascorso finora la sua vita in quella zona dell'India, tra Patna e Calcutta, che ha fatto cornice alla vita e ai pellegrinaggi di Buddha e di una quantità di santi personaggi. Anche se i genitori e i parenti oggi raccontano cose fiabesche sulla sua infanzia, non deve aver dato molto nell'occhio. Finita la formazione, fece l'aiuto redattore di un giornale e poi preferì lavorare per le ferrovie. Ogni tanto dava qualche iniziazione, rivelando doti precoci di direttore spirituale. Aspettò i trent'anni per cominciare il suo apostolato, fondando ufficialmente il suo movimento religioso. Lo chiamò "Ananda Marga" cioè sentiero della beatitudine. Parecchi giovani cominciarono a seguirlo fedelmente. Dopo averli selezionati e profondamente formati, fondò con loro una comunità religiosa di tipo apostolico e aprì il primo noviziato per formare le nuove leve. L'ordine e il movimento si estesero rapidamente e cominciò ad aprire scuole, orfanotrofi, dispensari e ospedali, giornali. Le periodiche calamità indiane li trovarono sempre tra i primi a portare soccorso alle popolazioni per cui ebbero riconoscimenti pubblici. Cominciarono presto anche le persecuzioni.

I loro giornali cominciavano a far aprire gli occhi alla gente sulle varie ingiustizie ed abusi che alcuni componenti del governo di Indira Gandhi si permettevano, per cui i monaci ebbero presto alle costole gli emissari del C.B.I., la polizia segreta indiana. Dopo varie irruzioni nelle case del movimento il fondatore fu finalmente imprigionato e successivamente incriminato falsamente di omicidio.

Tentarono anche di avvelenarlo in carcere e fu sul punto di morire. Per avere una regolare inchiesta sull'accaduto, da allora, da cinque anni consecutivi, non tocca cibo. Visse praticamente come una pianta: di aria, di luce e di acqua. Solo nell'ultimo periodo accettò di bere due volte al giorno un po' di acqua e di yogurt. Che questo sia vero lo testimoniano le guardie che lo controllano strettamente e avrebbero tutto l'interesse di smentire una notizia così importante propagandisticamente, se non ne fossero quotidiani testimoni oculari. Come Gesù non ha mai accettato il compromesso con i suoi oppositori, non ha mai accettato di piegarsi alla giustizia, a rischio anche della vita. Mostra in questo la forza e l'inflessibilità degli antichi profeti e senza mai una parola di condanna o di odio per i suoi persecutori e carnefici.

Il messaggio che il Guru, Shrii Shrii Anandamurti porta al mondo ha caratteristiche profetiche e provvidenziali.

E' messaggio tempestivo, arriva al momento giusto, proprio quando gli uomini cominciano ad avvertire l'inutilità dei loro sforzi per uscire dal baratro in cui si sono cacciati con la loro civiltà. Siamo arrivati a un punto tale di confusione e di degradazione che tutti avvertono, coscientemente o meno, l'avvicinarsi della resa dei conti finale. Tutto si smaglia e la struttura che sembrava tanto solida minaccia ogni momento di crollare su chi l'ha costruita. I nostri registi trovano credito quando ci parlano di *"Ultima spiaggia"*, *"Ultimo uomo"*, *"Ultima donna"*, *"Giudizio finale"*.

Il messaggio di ricostruzione sociale del Guru indica la strada semplice e costruttiva per trasformare prima i cuori degli uomini e poi le loro istituzioni, contestando radicalmente l'impostazione materialistica e edonistica della nostra civiltà.

Il suo messaggio è universale: non si rivolge a un solo popolo, né si riferisce a una sola situazione, ma addita la salvezza a tutti, in qualunque situazione si trovino, con visione unitaria dell'umanità, senza divisioni di clan, di razze, di religioni e di ideologie sociali. I suoi monaci lo hanno portato in tutto il mondo e in pochi anni ha trovato seguaci in tutti i paesi liberi della terra. Con la rapidità magica del fulmine, dall'oriente ha raggiunto tutti i centri dell'occidente, per cui tutti gli uomini oggi hanno la possibilità di conoscerlo. Dovunque nascono noviziati in cui si affollano giovani di tutte le razze, appartenenti a tutte le religioni.

E' messaggio lungimirante:\_come tutti i messaggi profetici. I monaci insegnano tecniche che saranno utili soprattutto nei previsti anni difficili. Hanno precise scadenze per entrare in certi paesi e per iniziare particolari forme di apostolato. Possono predire gli anni in cui certe mete saranno raggiunte. Hanno coscienza di preparare quelli che saranno i quadri portanti della nuova struttura dell'umanità. Sembrerebbero utopisti se non si dimostrassero invece molto pratici e col passare degli anni ci si accorge che conoscono davvero la strada da percorrere. Il tempo dà loro ragione. Non si preoccupano di avere molti seguaci, ma li vogliono sinceri e decisi. Sanno selezionare quelli che danno garanzia di essere le guide illuminate delle generazioni future, dopo la prova che l'umanità dovrà attraversare e che tutti ormai ci aspettiamo.

Ogni campo di rinnovamento è previsto almeno nelle sue grandi linee.

E' messaggio tradizionale: anche se ai più può suonare nuovo. Non ha niente di strano e di fuori delle nostre possibilità e in genere risolve cose vecchie e dimenticate. Tutti quelli che hanno esperienza di vita spirituale possono sentirvi riecheggiare il messaggio tradizionale che le sacre scritture hanno ripetuto in tutte le lingue, anche se rifiuto e ringiovanito in una sintesi modernissima.

Se non si mette il paraocchi e non si fanno distinzioni troppo cervellotiche, si può vedere anche quanto sia vicino e molto spesso identico al messaggio di Gesù. Più volte abbiamo tentato di sottolinearlo.

Chi è l'uomo che ha ideato un così provvidenziale piano di rinnovamento? Da dove viene questa scienza e questa potenza profetica? Del loro Guru i monaci raccontano cose straordinarie, ma non fuori della realtà, anche se superano le normali capacità di un uomo. Sono racconti di interventi straordinari, di incontri eccezionali, di soluzioni improvvise e impensate, ma sempre in funzione della sua missione, mai per vano esibizionismo.

Sempre e solo per fare del bene, che è la sua missione. Certi fatti poi, sembrano ripetere certi racconti del Vangelo. Le cose più straordinarie le ha compiute davanti ai suoi discepoli per spiegare loro le reazioni fisiche che si hanno se si raggiungono certi traguardi spirituali. Ha fatto vedere cose sorprendenti possibili solo a uno che possiede non solo i segreti del corpo umano, ma addirittura della vita dell'uomo. Visitando i luoghi dove lui ha vissuto, è impressionante sentir ripetere dovunque con commozione le profezie del Guru. Un buon numero di testimoni ricordano che ha previsto le persecuzioni indiane, il restringersi del numero dei seguaci e la nuova fioritura avvenuta dopo la definitiva caduta di Indira Gandhi. Prevede l'apertura di una casa in Islanda, quando gli ascoltatori dubbiosi confessavano di non sapere neppure dove fosse quella terra. Se ne ricordarono bene però e con stupore quando la profezia si avverò. A un gruppo di pellegrini arrivati da tutte le parti d'Europa, gli ospiti di Bombay confessarono con le lacrime agli occhi che il Guru aveva loro predetto che si sarebbero radunati in quella stessa sala assieme ad europei di ogni nazione, e dovevano confessare che a quel tempo essi avevano stentato a credere.

6 Chi racconta i fatti straordinari della vita del Guru, non è il popolino credulone, ma sono i suoi monaci che sono stati testimoni oculari. Lo fanno con una naturalezza e semplicità che lasciano tanto più stupiti quanto più eccezionali sono le cose che raccontano. Talvolta sembrano proprio favole. Anche se lo fanno con entusiasmo, non mancano di scrupolosa esattezza nei dettagli e correggono chi cerca di amplificare i fatti e rischia di creare la leggenda. Ci tengono all'esattezza storica dei luoghi e dei tempi. Riconoscono al loro fondatore una santità di vita che nessuna accusa e nessun processo può offuscare ai loro occhi, perchè per anni l'hanno provata in una stretta convivenza con lui.

Questi monaci non sono dei giovincelli esaltati ed illusi. Non sono gli organizzatori di covi di violenza, allucinati da traguardi politici assurdi, come la propaganda di Indira Gandhi li dipingeva e continua a presentarli. Sono persone quadrate, con i nervi a posto, realistici e

positivi, coscienti dei possibili inganni dello spirito di menzogna e delle illusioni della mente umana come devono essere degli autentici maestri di preghiera. La loro fede è veramente illuminata e riferiscono con semplicità quello che hanno visto e udito, mettendo in evidenza quanto la loro fede sia stata messa alla prova e quanto abbiano dubitato prima di maturare la loro attuale fede nel Guru. Per quello che dicono e credono sono pronti a dare la loro vita come attestano i cinque monaci uccisi ad Ananda Nagar e quelli che hanno perso la vita tra le torture, in carcere. Sono coscienti delle sofferenze a cui vanno incontro nel loro difficile apostolato e che il Guru ha loro puntualmente predetto. Insomma ci danno proprio quei ragionevoli motivi di credibilità che la prudenza esige in queste cose.

Quando senti parlare di questo misterioso personaggio, che si preoccupa della sorte dell'umanità e manda i suoi monaci a portare il suo messaggio di speranza a tutto il mondo e si fa condannare e soffre tanto per non venire compromessi con il male, è logico che ti si affacci la domanda: *"Ma chi è mai quest'uomo?"*

Tanto più se, con un esame più approfondito, ti accorgi che ribadisce quel dovere di pregare, di osservare i comandamenti di Dio e di amare il prossimo, che sono gli impegni che i cristiani hanno da tanto tempo e che oggi lasciano tanto a desiderare.

Chi è allora Shrii Shrii Anandamurti?

In India fan presto a crederlo una delle incarnazioni di Dio, come Shiva, come Krishna. Per loro è facile, perchè a ogni grande svolta dell'umanità si aspettano il ritorno di un Guru straordinario. La risposta diventa difficile per noi cattolici. Ma anche se è difficile definire chi egli sia veramente, non possiamo negare i fatti a causa di un preconetto. Forse non è neppure necessario che noi diamo una risposta che anticipi frettolosamente, o peggio sbrigativamente, il giorno in cui vedremo e capiremo qualcosa di più. Quello che dovrebbe interessarci è di non rifiutare una voce che ci ricorda ciò che oggi è essenziale e che fa già parte dei nostri doveri, purtroppo tanto trascurati.

Teniamo presente che il suo messaggio non è mai contrario e neppure diverso dall'insegnamento di Cristo. *"Chi non è contro di me, è con me"* diceva Gesù e san Paolo commentava: *"Non ostacolate l'azione dello Spirito santo. Non disprezzate i messaggi di Dio: esaminate ogni cosa e tenete ciò che è buono".(Itess.5, 19-21).*

## APPENDICE SULLA REINCARNAZIONE

1 Nel libro di Daniele al capitolo quarto viene raccontato un sogno di Nabucodonosor. Vide un grande albero che per la sua superbia fu abbattuto, senza però essere sradicato e dovette passare sette generazioni sotterrato e bagnato dalla rugiada prima di poter rigermogliare e ritornare al primitivo splendore. L'interpretazione del profeta Daniele fu che il re era destinato a perder il regno, a diventare un animale e come gli animali avrebbe dovuto nutrirsi di erba ed essere bagnato dalla rugiada. Solo dopo sette epoche o vite, avrebbe ripreso la gloria di re.

Un concetto che non è mai entrato nella mentalità di noi occidentali e che ci ha sempre lasciati perplessi, è quello della reincarnazione. Secondo questa teoria, comune a tutti gli orientali, un uomo che non abbia avuto la grazia della liberazione finale e dell'unione con Dio, deve riprendere vita in un'altra forma umana, senza avere facilmente memoria della vita precedente. Se poi ha demeritato di essere uomo, dovrà rivivere in un corpo animale o addirittura vegetale che gli consenta di scontare il comportamento indegno, nell'attesa di reincarnarsi in un corpo umano che gli consenta di rimettersi sulla strada della liberazione. La reincarnazione viene considerata come un corollario della teoria evoluzionistica, interpretata secondo la loro filosofia. Prima di arrivare alla perfezione del corpo umano, una entità energetica creata da Dio, deve evolversi attraverso corpi sempre più perfetti e complessi che sono i gradini obbligatori per giungere alla piena fioritura del corpo umano dotato di intelligenza autocosciente, capace di corrispondere alla grazia di Dio. Se, arrivato al culmine della evoluzione fisica, non capirà che dovrà evolversi ancora e crescere in tutte le sue possibilità psicologiche e spirituali e che per questo avrà bisogno di invocare l'aiuto della Grazia, rischia di retrocedere. La sua volontà si abbasserà a ideali indegni di lui, analoghi a quelli delle bestie e di certe bestie o addirittura di certe piante. Un uomo che per tutta la vita pensa solo al culturismo, a farsi una muscolatura vistosa, a scapito del suo progresso spirituale, non è giusto che ritorni a fare l'elefante o il gorilla e sconti così l'occasione che ha mancato stupidamente? E se una donna passa la sua vita a preoccuparsi della sua bellezza, non è giusto che paghi lo spreco di una vita umana rivivendo in un pavone?

Nella situazione animale, autoguidati dall'istinto e dalle circostanze, avranno quelle sofferente purificatrici che consentiranno loro di presentarsi al momento giusto a un'altra prova umana per una nuova occasione di liberazione. Vista così la dottrina della reincarnazione non sembra così irragionevole. Gli occidentali l'hanno sempre presa per una barzelletta e vi hanno costruito sopra gustose storielle, in cui hanno sbizzarrito la loro

fantasia. Anche i Padri della Chiesa e i dottori cattolici hanno ricoperto di ridicolo questa credenza che da noi fu sostenuta soltanto da Pitagora, il più orientaleggiante dei nostri filosofi, ma fu dimenticata con la distruzione della sua scuola.

E' invece una teoria che ha una storia antichissima e viene insegnata, senza mezzi termini o titubanze, da tutte le grandi religioni orientali, come l'induismo e il buddismo e, prima di esse, dal Tantrismo. Si trova anche nelle credenze di parecchi popoli primitivi, da cui l'hanno ereditata alcune religioni celtiche e africane.

2 Gli orientali parlano della reincarnazione non come di una teoria filosofica per spiegare la giustizia di Dio, e quindi di una teoria discutibile, quanto piuttosto di un'esperienza che ognuno può fare quando sia arrivato al terzo livello di coscienza, cioè a quel livello profetico in cui si ha chiara conoscenza delle cause che ci hanno portato a questa condizione umana e che preparano anche le nostre condizioni future se non interviene la redenzione di Dio. E' il livello in cui possiamo avere coscienza di come si applichi anche alle azioni dell'uomo la regola fisica che ad ogni azione, corrisponde una reazione uguale. *"Chi di spada ferisce, di spada perisce"*. Raccoglierai quello che avrai seminato.

*"Non fare ad altri quello che non vorresti fosse fatto a te!"*.

La testimonianza che esiste questo livello di coscienza profetico che dà ragione della reincarnazione, non è dell'uomo della strada ma ci viene dai più grandi spiritualisti che abbia generato l'India e che noi ammiriamo per altri apprezzabili insegnamenti e che testimoniano di un grado di chiarezza veramente straordinario. Non possiamo liquidare questa dottrina con una barzelletta, tanto più se non è una teoria, ma un dato da sperimentare e che questi santi ci assicurano di aver sperimentato. Testimonianza che è difficile mettere in discussione vista la grandezza e l'onestà dei testimoni.

Oggi la reincarnazione è stata presa in considerazione dalla parapsicologia scientifica, come ipotesi di lavoro per spiegare alcuni fenomeni che un tempo si spiegavano soltanto ricorrendo al facile miracolismo, scientificamente non dimostrabile.

Abbiamo testimonianze indubitabili che alcuni bambini, tra i quattro e cinque anni, hanno parlato una lingua antica, non più usata oggi e sconosciuta ai genitori. E. Cayce, il veggente statunitense, nelle sue letture in stato di autoipnosi parla di centinaia di casi di reincarnazioni. Sono i casi più clamorosi in cui la dottrina della reincarnazione spiegherebbe il fenomeno in maniera perfettamente plausibile, mentre altre spiegazioni lasciano, molti dubbi.

3 Per chiarire questo problema non dobbiamo cedere a reazioni istintive che nascono dalle nostre abitudini mentali. Ci siamo sempre rifiutati di accettare questa dottrina anche



come ipotesi di lavoro e l'abbiamo ridicolizzata, per cui ci proibiamo di pensare in termini di reincarnazioni. In India m'è capitato di sentirmi dire che un gigantesco albero era la reincarnazione di un raja. Per me, psicologicamente è stato come uno schiaffo. Ma riflettendoci poi ho capito che in quel modo essi spiegano il purgatorio a cui quel re è stato condannato per le sue azioni ambiziose, con un contrappasso degno del purgatorio dantesco. Ho fatto molta più fatica a spiegare a degli spiritualisti indiani la natura del nostro, purgatorio e del nostro inferno, di quanta ne facciano loro a spiegarci la reincarnazione. Vanno forse incontro a meno inconvenienti filosofici. Per il purgatorio dobbiamo inventare un fuoco psicofisico che riesca a far soffrire le anime purganti che non hanno più un corpo fisico con cui soffrire. Per l'inferno dobbiamo cercare un luogo fisico in cui i corpi fisici dei risorti, dovranno scontare eternamente la pena del senso, oltre a tante altre difficoltà minori. Quando ci mancano gli argomenti siamo soliti invocare l'onnipotenza di Dio che provvede col miracolo. Nella mia infanzia, si insegnava ancora l'esistenza del Limbo, che era una bella trovata dei teologi rinascimentali per spiegare come sarebbero finiti i bambini, morti prima di poter meritare e di poter peccare. La chiusura del Limbo potrebbe essere una buona occasione per precisare anche alcune teorie del catechismo cattolico sulla vera natura del purgatorio e forse anche dell'inferno, senza naturalmente toccare il dogma.

Non credo sia difficile convincerci che per certe persone la vita è veramente un purgatorio in terra, in cui esiste solo la speranza che la pena finisca presto con la morte. Per alcuni la vita è così sfortunata che diventa tutta un calvario. Troppo frequentemente siamo davanti a certi casi limite in cui non sappiamo come spiegare il significato di certe sofferenze, con gli argomenti che ci offre la nostra filosofia e teologia. Come si spiega che certe persone, che hanno un'anima con un destino eterno, siano per tutta la loro vita incapaci di esplicitare la loro intelligenza, come certi mongoloidi, o certe creature mostruose? E che dire di certe altre persone, nate deformi e perciò condannate a essere senza neppure quelle poche soddisfazioni che la vita concede? Quale risposta dare a chi parla di ingiustizia di Dio, basandosi sulla nostra teoria di una vita unica, con unico esame, senza appello?

La risposta che siamo soliti dare è che i disegni di Dio sono imperscrutabili. E' la risposta sibillina di Giobbe che lascia aperto il problema. Gli orientali invece possono spiegare questi fatti con la legge fisica della causa e dell'effetto: quelle creature stanno sopportando le conseguenze di azioni fatte nella vita precedente e attraverso quelle preziose sofferenze stanno purificandosi. Non si può negare che questa risposta soddisfi più della nostra, salva la Giustizia di Dio e la sua paterna provvidenza e ci rende più responsabili di tutte le nostre

azioni. E' giusto rifiutare questa risposta solo per il fatto che non rientra nella nostra mentalità e non abbiamo le prove, ossia non abbiamo ancora sperimentato che sia la giusta risposta?

Si dice che nelle sacre scritture non ci sia traccia di questa dottrina. Nei libri sacri orientali è ampiamente sostenuta e spiegata. Oggi c'è chi sostiene che sembra accennata anche nella Bibbia. Pare infatti che gli Esseni e la setta dei Sadducei ammettessero la dottrina della reincarnazione. Difatti i Giudei della diaspora tolleravano questa dottrina perchè si trova nel Zohar e in alcuni scritti cabalistici. Il fondamento biblico lo trovavano proprio nell'interpretazione del passo di Daniele 4 riferito all'inizio del capitolo, riguardante il sogno di Nabucodonosor.

Si dice che nel Vangelo non ci sia traccia di questa dottrina. Ma dobbiamo anche dire che non si è mai voluta vedere. Qualcuno oggi è propenso a vederla almeno presupposta in alcuni brani.

L'affermazione di Gesù: *"Chi di spada ferisce, di spada perisce"* non sarebbe vera per molti che, pur avendo ucciso, muoiono sul loro letto di malattia. E. Cayce ha potuto vedere in molte morti violente la nemesis di uccisioni fatte nelle vite precedenti.

Gesù attesta che san Giovanni Battista è proprio quell'Elia che gli ebrei aspettavano come precursore del Cristo, secondo la profezia di Malachia (3,23). Elia è certamente una persona diversa da san Giovanni, a meno che non si tratti di reincarnazione.

Gli apostoli due volte almeno mostrano di credere alla reincarnazione. Chiedono a Gesù se il cieco nato del miracolo fosse cieco per colpa sua o per colpe dei genitori. La risposta di Gesù non nega la teoria, nega soltanto l'ipotesi degli apostoli. Quando Gesù domanda: *"Cosa dice di me la gente?"*, gli apostoli rispondono: *Dicono che tu sia Elia o uno dei profeti"* e non è detto che credessero ai fantasmi resuscitati.

Qualunque sia la vera interpretazione da dare a questi testi, non sarà possibile usarli per sostenere la dottrina della reincarnazione, se già a priori sia rifiutata tale dottrina e se non ci si sforza di entrare in quell'ordine di idee. Il preconconcetto ha sempre il potere di chiudere la mente alle idee opposte.

E' stato pure detto che questa dottrina è stata ufficialmente condannata dalla Chiesa nel Concilio Costantinopolitano V°. Credo che non si possa assolutamente provare che la condanna di Origene e della sua teoria della preesistenza delle anime si possa estendere alla dottrina della reincarnazione come la comprendiamo noi. I teologi più aggiornati che trattano la questione non accennano neppure a questa difficoltà. Piuttosto vedono incompatibile la dottrina della reincarnazione con la definizione dogmatica di *"anima*

*forma corporis*". Però se la reincarnazione viene presentata come un'esperienza e non come una teoria, bisognerà che la filosofia che si sforza di spiegare tutti i fenomeni, tenti di spiegare anche questo. Sarà un lavoro nuovo per la scolastica perchè deve essere la filosofia che interpreta la realtà e non viceversa. Ci sono invece teologi, come Passavalli Puecher, che possono assicurare questa dottrina non essere mai stata condannata dalla Chiesa e non esser in contrasto con i dogmi cattolici.

Anche Edgard Cayce dovette essere tranquillizzato in questo senso. In alcune letture spiegò le cause di alcune sofferenze dei suoi pazienti per colpe risalenti a vite precedenti. Appena lesse da sveglio quelle sue affermazioni, non volle più saperne di sottoporsi alla autoipnosi per fare altre letture, temendo di dire cose contro la propria fede, a cui teneva sopra ogni altra cosa. Riprese gli esperimenti soltanto dopo che il suo confessore poté assicurargli che la reincarnazione non contrastava con la fede cattolica.

Oggi, come sappiamo, le sue letture sono forse le prove parapsicologiche più eloquenti, in favore della reincarnazione.

L'Ananda Marga non fa della reincarnazione un dogma di fede, ma conferma la dottrina tradizionale secondo cui, arrivati al terzo livello di coscienza è dato conoscere, assieme al futuro, anche le vite precedenti e il collegamento tra di esse.

Quindi non si preoccupa se uno ci creda o meno, ma spinge i seguaci a essere fedeli alla meditazione per arrivare presto, con l'aiuto di Dio, a sperimentare personalmente se la dottrina sia vera.

Libri consigliati:

*Gina Cerminara* - E.Cayce - Ed.Mediterranee - Roma 1975

# INDICE

## INTRODUZIONE

- Capitolo I - YOGA e MEDITAZIONE .....
- Capitolo II - YOGA e CRISTIANESIMO...
- Capitolo III - PREGHIERA e MEDITAZIONE  
YOGA .....
- Capitolo IV - I COMANDAMENTI DI DIO e  
l'ANANDA MARGA.....
- Capitolo V - La CARITA' CRISTIANA e  
l'ANANDA MARGA.....
- Capitolo VI - VOCAZIONI RELIGIOSE  
nell'ANANDA MARGA .....
- Capitolo VII - II FONDATORE dell'ANANDA  
MARGA.....
- Capitolo VIII - APPENDICE sulla  
REINCARNAZIONE.....

## LIBRI DELL'ANANDA MARGA IN ITALIANO:

Il Sentiero della Beatitudine

(Introduzione all'Ananda Marga) .... Ac. Janaka Brc.

Guida alla Condotta Umana. Shrii Shrii Anandamurti

Ì sedici punti per l'autosviluppo completo....Ac.Mayatiita Brc.

Subhasita Samgraha (trattato sulla scienza intuitiva) ... Shrii Shrii Anandamurti

Ananda Sutram .....Shrii Shrii. Anandamurti

*I sopraelencati libri si possono trovare presso la sede dell'Ananda  
Marga di:*

*Via XX settembre 115*

*37129 VERONA Tel. 045-30227*