

**LA SCOPERTA DEL SÉ**  
**di Swami Satyananda Saraswati**

La vita e la consapevolezza dell'uomo sono in continuo collegamento fra loro. La nostra vita esteriore, la vita di tutti i giorni, è espressione delle nostre menti e della nostra consapevolezza.

Questo significa che i nostri piaceri, le nostre gioie, le nostre depressioni e le nostre follie nell'esistenza appartengono più alla nostra vita profonda che agli eventi esterni.

La consapevolezza di ognuno è in costante contatto con ogni cosa, con ogni persona intorno a lui.

Questa ininterrotta interazione fra il Sé e ogni cosa intorno è così forte e così costante che tutte le esperienze sono una combinazione delle due.

È importante comprendere che ogni cosa, ogni manifestazione e ogni esperienza, emerge non dagli oggetti o dagli eventi esterni ma dal nostro sé più profondo. Pertanto, l'esperienza, la manifestazione e la reazione di ognuno non è mai la stessa. Voi reagite a seconda del vostro grado di evoluzione. La reazione di un animale è differente dalla reazione di una persona intelligente. La reazione di una persona intelligente è differente dalla reazione di un uomo saggio. Allo stesso modo, la reazione di un uomo saggio è diversa dalla reazione di un santo.

Nello yoga abbiamo sempre parlato della scoperta di una più elevata qualità della mente. Abbiamo visto che esiste la possibilità di una reazione di qualità più avanzata come risultato di una più avanzata qualità della mente. Lo scopo è avere una migliore comprensione, una migliore esperienza e un migliore atteggiamento nei confronti di tutta la vita intorno a noi.

L'uomo non è felice solo perché tutto gli è congeniale. È felice perché ha scoperto un nuovo approccio alla vita.

L'uomo non è infelice solo perché tutto è contro di lui. È infelice perché tutto il suo approccio alla vita è così negativo.

Perché egli dovrebbe avere un approccio negativo quando un'altra persona ha un approccio positivo?

Ciò accade perché la mente non è uno strumento indipendente dall'esperienza. Essa è guidata sia dal divino che da forze mostruose.

Quando sviluppate il vostro sé interiore, questo prende il controllo di tutte le vostre funzioni e siete sotto il controllo dello Spirito o del Sé.

Penso che per noi sia necessario comprendere questo importante aspetto. La vita andrà avanti come al solito e noi dovremo affrontare le cose così come abbiamo

fatto fino ad ora, perciò non c'è nessun vantaggio a criticare la vita. Non sentitevi delusi e demoralizzati.

### **Niente è più vicino del Sé**

Per scoprire il Sé non dovete lottare con tutti i mezzi, perché esso è già dentro di voi; anzi non c'è niente di più vicino del Sé. L'Atman di cui sto parlando è più vicino del vostro stesso respiro, più vicino della vostra stessa mente e molto più vicino dei vostri stessi sentimenti, eppure da qualche parte dentro di voi c'è un blocco. Questo è il motivo per cui anche se è davvero vicino a voi, non ne fate esperienza. È così sfolgorante eppure non lo vedete. È così reale eppure ancora non ne avete idea. Quando voi li paragonate al Sé, i sensi non sono reali, la mente non è reale e il *buddhi*, o intelletto, non è reale, ma è un dramma sperimentare il non-reale e non poter sperimentare il reale.

Sembra che tutti si sia sotto ipnosi o che una sorta di illusione prenda possesso di noi. Siamo in grado di sperimentare il clamore dei sensi nel corpo privo di luce; siamo in grado di sperimentare la mente che oscilla, vacilla e si disperde e non ha luminosità. Non sono entità indipendenti. Il corpo è un aggregato, non è omogeneo. I sensi sono anch'essi un aggregato come lo è la mente. Ma nessuno di questi è omogeneo. Quanto è importante che non se ne abbia sempre esperienza? Nei sogni non sperimentiamo il mondo esterno, nel sonno profondo non abbiamo esperienza di niente e ciò significa che questi strumenti non sono eterni. Non pensate che la mente sia un'idea? Non pensate che l'esperienza dei sensi o i sensi stessi siano un'idea? Forse la mente, i sensi e il corpo sono solo delle idee? Non sto parlando di filosofia ma di scienza e penso che gli oggetti, i sensi e la mente siano caratteristiche dell'ignoranza dell'uomo.

### **Scoprendo il Sé**

Ora il Sé è ciò che dobbiamo scoprire, ma c'è una difficoltà. La difficoltà è come scoprirlo. Se volete scoprirlo con la mente, bene, abbiamo già detto che non può essere qualcosa da scoprire con la mente. La mente è finita, mentre il Sé, l'Atman, è infinito. Come potete capire, realizzare o scoprire l'infinito attraverso il finito? Questa difficoltà è sempre stata percepita da chiunque abbia tentato di scoprire l'Atman o il Sé.

C'è un testo molto importante chiamato *Kenopanishad*. È uno dei testi più antichi e tratta della difficoltà di scoprire l'Atman. Dopo aver analizzato questo problema in dettaglio si arriva a una conclusione: ritraete la mente, ritraete il prana, scollegate i canali sensoriali e sviluppate *shoonyata*, il vuoto, il nulla. Quello è uno stato in cui non c'è esperienza, non c'è percezione e non c'è cognizione, uno stato dove voi, per un lasso di tempo, non esistete. L'esperienza sfolgorante è la scoperta del Sé.

All'inizio è solo una breve esperienza, poi l'avrete più e più volte. Quindi diventa una forza che si diffonde, che coinvolge l'intero essere. I vostri sensi sono da essa controllati e anche la vostra mente è controllata e guidata da questa forza.

Ho sempre pensato che ci fosse qualcosa oltre la materia, oltre l'energia, oltre la forza e qualcosa oltre la luce. Cosa potrebbe essere? Nulla! E questo nulla è tutto. Sperimentate quel silenzio. Sperimentate quel nulla. Sperimentate quella morte. Dopodiché rinascete.

### **Unitevi alla galassia dei liberati**

Nessuno vedrà che siete cambiati. Prendete l'auto e andate in ufficio, fate il vostro lavoro, fate tutto quello che vi piace; nonostante ciò è avvenuto un completo cambiamento. Ora avete scoperto il vostro Sé e nella luce della scoperta del Sé state prendendo parte al grande dramma della creazione. Sentite di essere parte di questo Essere Universale e che ogni cosa è motivo di felicità. Qualcuno vi critica, bene, ma c'è un altro modo di essere amati. Siete malati e deboli e ciò diventa motivo per prendervi un attimo di riposo. Qualunque cosa accada nella vita vi conduce a un'esperienza positiva. È così che migliaia di persone hanno vissuto nel passato in una galassia speciale, la galassia dei santi e degli swami liberati. Penso che sarebbe un piacere unirvi a questa galassia che è così gradevole e dove ogni cosa ha un significato positivo. Tutta questa esperienza è necessaria; la malattia è necessaria, l'amore è necessario, ma quella galassia dei liberati è ciò che deve essere raggiunto per trascendere l'influenza negativa della mente sulle esperienze della vita.

Tratto da *Satya Ka Avahan* – maggio/giugno 2014