

Come "sentire" l'Aum Paramahansa Yogananda

Le cose materiali forniscono vera gioia? No! Per qualche momento danno un piccolo piacere passeggero, che, sempre, e, 'pero', seguito da pene. Esse ci promettono gioia, ma non mantengono la parola data.

Colui che si diverte troppo con i piaceri della terra smarrira' la felicità ; coloro che si arrendono alla vita sessuale, perderanno la loro vitalità; chi mangia eccessivamente, perdera' la salute e la soddisfazione del cibo. Ovunque andrete vi accorgete che la gente raccoglie il frutto degli eccessi che ha seminato durante l'esistenza.

"Il prezzo del peccato e' la morte".

Il peccato e' ignoranza; ignoranza delle leggi cosmiche Divine della vita. Soltanto quando giungiamo a vivere armoniosamente con la legge di Dio ci armonizziamo con il nobile proposito dell'esistenza umana.

Dio non ci castiga; siamo noi stessi a castigarci, in accordo con la legge di causa e di effetto. Se semineremo buone opere raccoglieremo felicità; se, invece, ne produrremo di cattive, ci ritroveremo immersi in molti dispiaceri.

La vecchiaia, le preoccupazioni, le malattie, e la morte rappresentano solo alcuni effetti del peccato, o ignoranza della legge universale.

Sarebbe cosa completamente inutile se noi soddisfacessimo la presente vita "esistendo" solamente, e, poi, morendo. Tutti noi speriamo che le nostre vite producano bene e piacere.

Devi seguire il sentiero, sino alla fine; e se avrai scelto quello appropriato, inevitabilmente, li', incontrerai Dio. Evita i viottoli del desiderio materiale, che conducono soltanto ad un abisso di insoddisfazione.

Ogni buona azione che compirai sara' come il colpo di un piccone che, perforando il suolo della coscienza, permettera' alla sorgente della gioia Divina di zampillare.

Ma, il piccone della meditazione, che rappresenta l'azione perfetta per antonomasia, perfora la superficie interiore della coscienza e fa scaturire la gioia totale della vita. Il "geiser" della Felicità Suprema cresce e fluisce perpetuamente nell'anima, attraverso il silenzio trapanante.

"Dio e' gioia sempre rinnovata"

Voi tutti scoprirete che, attraverso la pratica continua della meditazione, inizierete a provare una gioia, che sempre si rinnova, che sempre aumenta. Una gioia che non equivale solo ad uno stato mentale astratto, o ad un piacere mortale di corta durata, bensì a quella felicità Divina della meditazione, che accoglierà sempre le vostre preghiere e risponderà ad esse.

Subito dopo, ascolterete il Suono Cosmico, che proviene dallo Spirito, ed in questo suono percepirete intimamente la gioia dello Spirito stesso.

E, mentre starete ascoltando il Suono, riceverete la soluzione per ogni vostro problema.

Tutti cerchiamo la felicità; una felicità che non ci abbandoni. Tutti aneliamo a che essa si stabilizzi durevolmente in noi. Una felicità che non declini, e che si rinnovi eternamente.

Una volta che avrete sperimentato questa gioia, che si rinnova eternamente nella vostra stessa anima, troverete automaticamente in essa tutto ciò che da sempre anelavate rintracciare; e saprete che è proprio questo giubilo che stavate cercando da eoni di tempo.

Avreste mai pensato alla possibilità di godere dell'eterna gioia, senza ritrovarvi nell'eterna esistenza? No! Questo concetto sarebbe stato contraddittorio ed assurdo.

Senza dubbio, l'amore per l'esistenza non rappresenta il nostro maggior desiderio. Se lo fosse, non ci sarebbero i suicidi.

Nessuno giungerebbe mai a pensare che porrebbe termine alle proprie tribolazioni togliendosi la vita.

Noi desideriamo vivere [anche] quando la nostra esistenza si riempie di afflizioni. Desideriamo una vita gioiosa. E non desideriamo provare esistenza e gioia, mentre stiamo in uno stato incosciente. Vogliamo farlo, pienamente consapevoli di esse.

Ora, che rapporto esiste tra la novella gioia perenne e l'esistenza eterna?

Ecco, la risposta: la coscienza eterna.

Dio è quella gioia sempre nuova, in continua espansione, e incessantemente consapevole.

Tutti noi cerchiamo questa gioia; direttamente, attraverso l'anima, e

indirettamente, attraverso i falsi piaceri dei sensi.

Quando nasce la sazieta', il fastidio, la disillusione, e la sofferenza, come conseguenza dell'aver cercato la felicita' tramite i sensi, noi ci rivolgiamo a Dio e, in tal modo, scopriamo l'unica fonte di vero godimento.

* Il proposito di ascoltare il suono di OM *

Tutte le vibrazioni producono un suono. I suoni piu' sottili, e quelli piu' intensi, che procedono dalla creazione, non vengono percepiti dall'udito umano, il quale non e' capace di captare suoni con una frequenza minore di sessanta vibrazioni al secondo, e maggiore di sessantamila.

Questa lezione vi insegnera' a riconoscere, tramite l'intuitivo udito astrale, il Suono Cosmico: la sinfonia di tutti i suoni dell'universo.

Nella meditazione profonda, quando i suoni fisici del battito del cuore, della circolazione del sangue, e delle altre attivita' organiche svaniscono, e la musica astrale delle campane, dell'arpa, del flauto (N.d.R.: suoni occulti dei chakras, quali vengono indicati dalle iniziazioni Kriya), e la musica astrale degli altri suoni, originati dall'attivita' elettrica del corpo astrale, gradualmente spariscono, il devoto ascolta - durante la sua meditazione - il suono di OM: la Vibrazione Cosmica.

Noi sappiamo che esistono suoni fisici e canti, che vagano, non sentiti, attraverso l'etere, e che possono venire captati solo per mezzo della radio.

Le vibrazioni estremamente sottili del Suono Cosmico di OM, che penetrano ogni cosa, si ripercuotono nell'universo in modo simile; sono piu' sottili dell'etere e si celano nella profondita' delle forze cosmiche, dietro l'intelligenza ed il pensiero.

E' possibile captare il Suono Cosmico soltanto quando la radio-cuore del devoto, che medita profondamente, si sintonizza alla sua frequenza vibratoria.

Quando disconetterete del tutto il telefono del vostro senso dell'udito, ascolterete il grandioso suono di OM, celato dietro lo schermo dei suoni corporei ed astrali.

Il piu' importante dei cinque sensi telefonici e' l'udito.

In primo luogo, apprendiamo a disconnetterlo completamente; poi, potremo imparare ad escludere i suoni piu' deboli della parte interiore del corpo. E, infine, si dovranno escludere i suoni del corpo astrale.

Allorche' avrete imparato a farlo, il vostro corpo giungera' a vibrare come un tamburo, o il ruggito dell'oceano; con un immenso ritmo musicale.

Quando ascolterete, sperimentalmente, questo suono, e percepirete la musica cosmica, mentre si diffonde in ogni parte dello spazio, allora conoscerete Dio. E saprete di conoscerLo.

Una volta appresa, questa tecnica dovrete praticarla con fedelta', con serietà, con assiduita', e dovrete essere persistenti in questa pratica:

Facendolo, vi renderete conto che avete il potere individuale di stabilire un contatto "reale" con Dio.

Le altezze a cui potrete ascendere saranno illimitate.

La Self Realization Fellowship vi fornisce questa tecnica: tramite la sua pratica, voi potrete armonizzare la vostra coscienza con la Coscienza Infinita.

L'unita' con Dio non e' un cloroformio per la mente. L'unione divina rappresenta l'espansione della vostra coscienza, dai limiti della forma mortale, sino agli ultimi confini dell'eternita'.

E' interessante osservare che le campane delle chiese hanno avuto origine dalle campane dei templi dell'India.

Il suono che producono cerca di assomigliare al grande suono cosmico di OM.

E la stessa cosa si riferisce alla grande quantita' di tamburi, che vengono usati dalle diverse razze umane, per produrre un ritmo.

Perche' mai le campane, ed i tamburi, vi commuovono?

La ragione risiede nel fatto che essi richiamano occultamente, al vostro senso soggettivo, l'immenso suono cosmico di OM.

Come "sentire" l'Aum - Paramahansa Yogananda - (parte seconda)

*La Tecnica dell'Om * (parte seconda)

Il Suono Cosmico e' onnipresente. Chiunque vi si armonizzi vedra' la propria coscienza espandersi e tramutarsi in coscienza onnipresente. E tale armonia non provoca uno stato di inconsapevolezza, ma la dilatazione dell'io.

Quando vi sarete, per un attimo, slegati dall'identificazione con la vostra personalita', realizzerete che l'oceano cosmico della Coscienza di Dio e l'onda della vostra essenza saranno unite ed unificate dall'OM.

L'acqua salata, sigillata in una bottiglia, non tocca l'oceano, benché vi galleggi sopra; così, l'anima, che è un riflesso dello Spirito, si trova racchiusa in questo corpo, piombata dal tappo dell'ignoranza, e le è impossibile creare un rapporto con Dio, benché stia vivendo nell'oceano della Sua presenza.

Quando si stura il contenitore, l'acqua salata che esso contiene all'interno si fonde con quella del mare; nello stesso modo, la consapevolezza di OM toglie il tappo dell'ignoranza alla bottiglia della coscienza umana, e questa, [che era] imprigionata nel corpo, si libera, unendosi, finalmente, al mare della Coscienza Cosmica.

Se soffiaste in una conchiglia marina, all'interno di una casa, ne ascoltereste il suono, mentre si espande in ogni parte della stessa, poiché le sue vibrazioni viaggiano come una sfera in espansione.

OM è la vibrazione peculiare del Cosmo; e, se giungerete ad armonizzarvi con essa, la vostra consapevolezza inizierà ad espandersi, sino a comprendere la coscienza di ogni atomo dello spazio, nella sua intera gamma vibratoria.

OM rappresenta il ponte che unisce la coscienza umana alla Coscienza Cosmica.

Percepire il suono solamente una, o due volte, nel periodo di vari anni, non è sufficiente. Grazie alla pratica della tecnica insegnata in questa lezione - e di altre più elevate - e con l'aiuto del vostro Guru, dovrete dedicarvi all'apprendimento di questa tecnica, sino a quando riuscirete a porvi in contatto con il Suono Cosmico che vibra nello spazio.

All'inizio, OM sarà solo un suono, che darà conforto.

Ma, lo studente avanzato percepirà il suono di OM, come "vita intera".

Riuscirete, allora, a sentire la nota di OM nei vasti continenti, nelle ampie sfere dello spazio.

Riuscirete ad avvertire la rotazione della terra e dei pianeti, nello spazio; e potrete sentire i milioni di passi che calcano la terra - che identificherete nel vostro stesso corpo.

Potrete, ancora, intravedere i pianeti ed i sistemi stellari, mentre brillano come dei diamanti, nel vostro infinito organismo dello spazio.

* Periodo di preghiera *

Tappando le orecchie con i pollici, impedite l'ingresso di ogni suono esterno, e iniziate a compiere tre azioni:

Mantenete la visione interiore concentrata mentalmente nel centro del Terzo Occhio, situato tra le sopracciglia;

Cantate mentalmente OM; e

Ascoltate attentamente nell'orecchio "destro" (dove esiste un forte flusso di energia, e dove vi abituerete a captare i suoni).

Quando gli occhi si saranno stabilizzati e quietati potrete scorgere una luce; pero', e' piu' importante che percepiate i suoni astrali dei centri cerebro-spinali, o il suono di OM.

Quando avrete sigillato le orecchie, eliminando ogni suono fisico esterno (il rumore delle auto, della gente che parla, ecc..) ascolterete, allora, i potenti battiti del cuore. Fatevi attenzione, sino a che essi cesseranno; subito dopo, ascoltate, uno per uno, i diversi suoni che sopravvengono, concentrandovi su uno di essi alla volta.

Appena avrete notato che i battiti del cuore, o la pulsazione della circolazione sanguigna sono cessati, percepirete, probabilmente, la musica astrale dei centri spinali.

Probabilmente, all'inizio, udirete il ronzio di un'ape; dopo, il suono di un flauto; e, ancora, di un'arpa, come se fosse suonata dolcemente in lontananza. Si tratta dell'arpa della celestiale musica astrale.

Infine, e' possibile che percepiate un suono simile a quello di un'enorme campana, o di un profondo gong.

Ed infine, il grande suono avvolgente di OM, come un mare assordante, come il suono di numerose acque.

Appena sarete riusciti a percepire il canto dell'OM, cercate di escludere ogni altro suono; concentratevi in quello di OM; unificatevi ad esso.

Ma, se non riuscite a cogliere la musica di OM, ascoltate con l'orecchio destro un suono alla volta, sia che si tratti di una vibrazione fisica, che astrale; fino a quando non realizzerete la nota dell'OM.

Quando vi riuscirete, non sara' piu' necessario che facciate attenzione ai suoni astrali.

Dio e' questo Suono Cosmico.

E quando percepirete il grande suono dell'universo, sarà quello il momento in cui dovrete pregare.

Domandate, in quel momento, a Dio che realizzi ogni vostro desiderio più profondo, e realizzerete che Egli risponde alla preghiera della vostra anima.

La vostra mente è simile ad un apparecchio trasmittente; ma, questo microfono è scomposto. Si è rotto, a causa dei colpi continui, ricevuti dalla vostra inquietudine.

La tecnica di concentrazione e di meditazione della Self Realization Fellowship vi insegnerà ad armonizzare il vostro triplice corpo, la vostra mente e la vostra anima con Dio, in modo permanente; affinché riusciate a ricevere da Lui le sue vibrazioni benefiche, che vi aiuteranno nelle vostre necessità fisiche, economiche, mentali e spirituali.

Una volta che avrete saputo come riparare l'inquieto microfono della vostra mente, tramite la meditazione, potrete trasmettere a Dio il vostro S.O.S. (domanda di soccorso), sino a che otterrete in modo cosciente la Sua risposta.

Dovrete trasmettere con persistenza insistente ed incessante la richiesta della vostra anima, fino a che Dio vi risponda, avvalendosi dell'estasi spirituale, e di un crescente delizia gioiosa.

Allora, chiedete che vi si concedano gli aneliti legittimi a cui tendete.

La maggioranza delle persone hanno delle ispirazioni incerte; ispirazioni di origine subconscia. Ma, coloro che hanno preso contatto con il suono di OM, ottengono la propria ispirazione dalla Supercoscienza illimitata, che viene guidata da Dio.

Prima di scrivere, o di iniziare un'impresa importante, sia materiale che spirituale, applicatevi all'ascolto del suono cosmico di OM, e fondetevi con esso.

Quando vi sentirete saturi della felicità che infonde questa guida cosmica, pregate:

" Ragionero', esercitero' la mia volonta', ed entrero' in azione; pero', guida Tu, Suono Cosmico, la mia ragione, la mia volonta' e la mia azione, perche' io possa procedere in modo corretto".

La Tecnica dell'OM - di Paramahansa Yogananda (parte terza)

* La tecnica della meditazione della Self Realization Fellowship*

_ La Tecnica _

- 1) Siediti eretto. Appoggia i gomiti su di un oggetto che li mantenga alti, in modo sufficiente a che tu possa far pressione sulle orecchie con i pollici, senza inclinare, ne' incurvare il corpo;
- 2) Premi i fori delle orecchie con i pollici, senza provare scomodita';
- 3) appoggia i mignoli sulle palpebre, vicino agli angoli esterni di esse, per mantenerle chiuse, ed esercita una lieve pressione per impedire, allo stesso tempo, i movimenti inquieti degli occhi;
- 4) appoggia le dita restanti sulla fronte;
- 5) con gli occhi chiusi, o socchiusi, concentra lo sguardo nel punto che si trova tra le sopracciglia (N.d.R: il terzo Occhio), e mantienilo fisso li';
- 6) canta mentalmente "OM", "OM". Non parlare, non sussurrare, e non compiere alcun movimento con la lingua;
- 7) ascolta attentamente all'interno dell'orecchio destro, dove c'e' un forte afflusso di energia, e dove i suoni si percepiscono prima (se sei sordo, la percezione auditiva sara' piu' acuta dall'orecchio sinistro - e, di conseguenza, puoi concentrare la tua attenzione all'interno di esso);
- 8) concentrati nel suono che diverra' dominante (e' probabile che tu percepisca un assieme di suoni dalla differente intensita');
- 9) concentrato solo su di un suono alla volta (il piu' forte). Mentre ascolti, appariranno altri suoni. Ascoltali, uno ad uno, a misura che ognuno di essi si evidenzi sugli altri;
- 10) devi cantare, in modo automatico e mentalmente, OM, mentre dirigi lo sguardo al centro della Coscienza Cristica, senza - con cio' - compiere alcuno sforzo mentale. Quando gli occhi si saranno tranquillizzati e quietati, ti troverai nella condizione di contemplare una luce nel centro che corrisponde alla Coscienza Cristica; pero'e' piu' importante sentire i suoni astrali, o il suono di OM (dopo questa tecnica, cerca di scorgere l'occhio spirituale, nel posto che ove risiede il Centro della Coscienza Cristica). Ogni sforzo mentale deve essere dedicato ad ascoltare il suono all'interno dell'orecchio destro;
- 11) Se riuscirai subito a percepire il suono di OM - un suono travolgente, simile a quello di un oceano tumultuoso - cessa di prestare attenzione ad altro. Ascolta il suono di OM; unificati ad esso, poiche' e' Dio che si sta manifestando a te, sotto forma del Suono Cosmico di OM.

* Punti importanti *

1) Prima di iniziare la tua pratica, prega Dio ed i Guru della Self Realization Fellowship

2) Se ti e' possibile, costruisci un supporto di legno per i tuoi gomiti, a forma di "T" ed imbottisci la traversa superiore con del materiale appropriato. Servendo d'appoggio ai gomiti, durante la pratica della tecnica di meditazione dell'OM, il supporto aiuta lo studente (N.d.R: della SRF) a mantenere la postura eretta. La base del supporto si dovra' appoggiare tra le gambe, sul pavimento, o sopra il sedile di meditazione. Se il vestito delle donne non permette ad esse di appoggiare il supporto tra le loro gambe, possono aggiungergli un'altra traversa piana alla base, identica a quella superiore. Questa traversa, la potranno comodamente appoggiare sui loro muscoli.

Il supporto per i gomiti e' un oggetto utile ed appropriato, e puo' venire trasportato facilmente. Si possono ordinare alla Sede Centrale della Self Realization Fellowship dei supporti per la tecnica di meditazione dell'OM, di metallo leggero, la cui altezza e' regolabile, e che hanno la traversa superiore imbottita con spuma di tela cerata.

Al posto di questo supporto, puoi semplicemente appoggiare i gomiti sopra diversi cuscini, posti su di un tavolo, sino a che si ottenga un'altezza conveniente.

3) Non appoggiarti sulle mani. Siediti eretto, e con le braccia rilassate. Diversamente, le mani e gli avambracci si stancheranno presto; di conseguenza, tu ti troverai piu' concentrato sulla scomodita' fisica, piuttosto che nei suoni interiori astrali.

4) Pratica la tecnica di concentrazione dell'"Hong-So" (N.d.R. - La Tecnica millenaria dell'Hong So e' spiegata accuratamente nel digest n° 76 della nostra mailing list), prima di praticare la tecnica di meditazione di OM; tranquillizzati, interiorizzati. In tal modo sara' molto piu' facile ascoltare i suoni che provengono da OM.

5) Con reverenza, e senza alcuna sensazione che ti provochi tensione, unificati ad ogni vibrazione che tu percepirai.

6) L'intensita' dello sforzo e i periodi prolungati di pratica sono necessari per raggiungere i piu' elevati stati di unificazione con il suono OM.

oooooooooooooooooooo

* Identificati con il Suono Cosmico *

(Dal Libro Meditazioni Metafisiche, di Paramahansa Yogananda)

Ascolta il Suono Cosmico nel sensibile lato destro del capo. Sentilo, mentre si espande attraverso il cervello. Ascolta il suo continuo fragore travolgente. Ascolta e percepisci, ora, come si diffonde lungo la colonna vertebrale e, immediatamente, ti spalanca la porta del cuore. Sentine la risonanza in ogni tessuto, in ogni sentimento, in ogni nervo, in ogni cellula sanguigna, ed in tutti i pensieri che danzano nella fragorosa vibrazione.

Osserva come aumenta l'intensita' del Suono Cosmico. Si espande attraverso il corpo e la mente e travolge l'interiorita' della terra e dell'atmosfera che la circonda, e l'etere, ed i milioni di universi materiali.

Medita, durante la crescente espansione del Suono Cosmico. E' penetrato negli universi fisici ed ha attraversato i sottili condotti delle radiazioni che sostengono la materia in manifestazione..

Il Suono Cosmico, allora, si unisce a milioni di raggi multicolori. Si confonde con la regione dei raggi cosmici. Ascolta, contempla e sperimenta l'abbraccio del Suono Cosmico e della luce eterna.

Ora, il Suono Cosmico penetra nelle viscere dell'energia cosmica, mentre questa arde, ed ambedue si fondono in seno alla coscienza ed alla felicità cosmiche. Il corpo si fonde con l'universo. L'universo si dissolve nella voce indicibile. Il suono si fonde con la luce che illumina tutte le cose.

E la luce entra nella gioia assoluta.