

Trascrizione di una conferenza tenuta da Swami Veda negli Stati Uniti a Chicago, l'11 settembre 2002, in occasione della commemorazione dell'11 settembre 2001.

### COME PREVENIRE ALTRI "11 SETTEMBRE"

*Era una giornata luminosa, piena di sole ma solenne l'11 settembre quest'anno a Chicago. Tutte le comunità in America commemoravano, ciascuna nel suo modo particolare, l'anniversario dell'orribile attacco terroristico dell'anno precedente. Il discorso di Chicago di Swami Veda Bharati quest'anno ha avuto un significato speciale per coloro che erano presenti. Le persone, non solo gli allievi, ma molti altri, erano venuti per ricevere parole di saggezza e guida per la propria crescita interiore, ma anche con domande riguardo all'11 settembre. "Cosa possiamo imparare da ciò che è accaduto? Cosa possiamo fare per evitare simili tragedie in futuro? Cosa dobbiamo fare per promuovere la pace nel mondo?"*

*Nel suo modo meravigliosamente chiaro e amorevole Swami Veda ci ha dato l'essenza, il messaggio centrale dei suoi anni di insegnamento, in tutto il mondo, agli allievi sul cammino della crescita spirituale. Ecco che cosa disse:*

Buonasera a tutti. E' sempre un grande piacere arrivare e trovare tanti amici. Tanti di voi sono da lungo tempo praticanti della meditazione: non avete davvero bisogno di uno swami che arrivi da Rishikesh a prendervi del tempo! Tutto ciò che c'è da sapere, è contenuto nel vascello della vita. Ed è un vascello davvero colmo.

Alcune persone mi scrivono: "Swamiji mi sento vuoto" e questo mi lascia sconcertato, perché la pienezza, che è qualcosa di vostro, non può mai svuotarsi. E' come se l'oceano si lamentasse di essere vuoto. Come se il sole dicesse " Mi sono scordato di dove ho messo la mia luce". E' come se la fiamma di una torcia dicesse " Accendete una luce per favore, perché io possa vedermi."

E attraverso quale altra luce la fiamma di una torcia potrà vedere se stessa? Da quale altra luce potrà essere illuminato il sole? Da quali pezzi di ghiaccio verrà raffreddata la luna? Non c'è nulla fuori di voi che possa riempirvi. Per la vostra pienezza voi cercate cose fuori di voi, ed è per questo che dimenticate la vostra luce, la vostra tranquillità, la vostra calma. Avete scelto di rendere la vostra mente un vortice turbinoso. E' solo una vostra scelta.

Comunque, chiedete a chiunque conosca la fisica di un vortice; vi dirà che al centro del vortice c'è un punto completamente immobile, l'occhio calmo di una tempesta.

Ci è stata data la capacità di rendere la nostra mente un vortice, la capacità di trasformare la nostra mente in un uragano scatenato, e così per contrasto possiamo fare l'esperienza del centro, della calma assoluta. Questo centro non può essere disturbato. Un disco può roteare a un milione di cicli al secondo. I fisici che conoscono i principi del movimento ci dicono: al centro di quel disco che gira a quella incredibile velocità, vi è un punto infinitesimale assolutamente immobile, intorno al quale la rotazione ha luogo.

Entrate dentro questo punto. Portate la vostra barca dritto attraverso la tempesta e raggiungete l'occhio del ciclone. Non rimanete sui bordi della tempesta, perché là è dove verrete presi nel vortice e scagliati lontano. Andate dritti attraverso la tempesta per trovare l'occhio calmo. Questa entrata, il processo di questa entrata, per un principiante viene definita meditazione. Per coloro che sono più avanzati, non c'è bisogno del contrasto per rendersi conto del punto immobile. Voi ed io abbiamo bisogno del contrasto, del confronto.

Ora io invito le persone a dieci giorni di silenzio. Non silenzio della parola, silenzio della mente. Senza il silenzio della mente, il silenzio della parola è una tortura da denunciare alla commissione per i diritti umani. D'altra parte, quando vi è il silenzio della mente, parlare è una tortura, ugualmente da denunciare. Per me, ora, parlare è diventata una

tortura. Invito tutti voi a entrare in questo mondo molto naturale di silenzio interiore.

Sapete, la più grande, la più veloce crescita della personalità umana avviene quando siamo silenziosi. In nove mesi, un piccolo, minuscolo grumo di cellule attaccato alle pareti dell'utero materno, in nove mesi di rimanere in assoluto silenzio, diviene un essere umano completamente formato. E appena scopriamo la parola, la crescita diventa sempre più lenta.

Le più profonde esperienze dell'esistenza umana sono silenziose. Il bambino vi guarda, e c'è amore, c'è gioia nei suoi occhi. Più avanti nella vita, continuiamo a cercare di trovare un modo per esprimere quell'amore, quella gioia. Potete educare i vostri occhi a esprimere amore, ma non funziona, non nel modo in cui il bambino vi disarmava solo con il suo sguardo, solo con lo sguardo dei suoi occhi. Sapete perché? Perché non sa ancora che la parola esiste, non sa ancora che la parola si scrive a-m-o-r-e.

L'amore pre-verbale è il più profondo. E poi dovete andare a fare lezioni di meditazione per poter attraversare il processo del parlare, imparare a calmare la parte più grossolana del parlare, e la sua parte media, e la parte più interna della parola, per poter entrare nel silenzio, e dimenticarvi della parola "amore", in modo da poter di nuovo amare come un bimbo prima che impari a parlare.

Sapete che la parola sanscrita per silenzio è *maun*. L'atto, la disposizione, la natura, l'inclinazione di un *muni*, un contemplativo, un saggio, non è quella di scrivere volumi di filosofia; è *mauna*, il silenzio. La parola *muni* deriva dalla radice verbale sanscrita *man*.

Ne parlo nella mia vecchissima conferenza, l'avrete risentita almeno un centinaio di volte, fin dal 1971. Ne scrivo sempre e sempre ricordo alle persone questa radice verbale *man* (pensare, contemplare, meditare). E' la radice da cui deriva la parola inglese "man" (uomo), scritta esattamente allo stesso modo. Non me lo sto inventando, fa parte della storia della famiglia linguistica indo-europea. E' la stessa radice verbale da cui deriva il greco *menos* (mente), il latino *mens* (mente). Le parole inglese *mind* (mente) e *mental* (mentale) derivano tutte dalla medesima radice verbale sanscrita *man*, da cui deriva anche la parola *mantra*. E dove trovano tutte il punto di unione? Nella parola che indica il silenzio. Non chiacchierare.

Le parole greche, inglesi e latine per "mente" e "processi mentali" e la parola *mantra* che usiamo per la calma interiore, e la parola "man", uomo, umano, sono tutte relate alla parola *muni*, l'uomo più evoluto, l'uomo contemplativo. E come viene definito, come viene nominato, qual è la parola per qualcuno che è divenuto un essere contemplativo? Non è qualcuno che diventa chiacchierone come me, è colui che entra nello stato di *mauna*, silenzio. Solo una mente silenziosa è una mente meravigliosa. Solo chi è contemplativo è pienamente umano.

Il nostro Gurudev, Swami Rama dell'Himalaya, che ancora ci parla nelle nostre menti, usava ripetere: "Siete un prodotto non finito. Gli esseri umani sono un prodotto non completo". Quello che chiamate essere umano, seduto qui, non è ancora un umano. Questo è materiale grezzo che potrà trasformarsi in essere umano.

Tutti noi siamo materiali grezzi che possono formarsi in esseri umani. Non siamo ancora pienamente umani. Non abbiamo ancora raggiunto il nostro pieno sviluppo nella nostra evoluzione come umani. Alcuni accettano la teoria dell'evoluzione, altri non la accettano. Alcuni continuano a discutere. Io non mi preoccupo di questo, che ci sia una teoria dell'evoluzione o meno.

Per quanto riguarda l'evoluzione degli esseri umani, - mentre l'evoluzione di altre specie ed altri esseri è sia esteriore che interiore, e riguarda lo sviluppo di una forma e lo sviluppo di un livello di coscienza - l'evoluzione di un essere umano, una volta data la sua forma, è puramente interiore. Quando diventate un umano, la vostra mente comincia ad evolversi.

Evolversi verso cosa? A costruire astronavi? L'altro giorno leggevo un articolo che diceva che Marte diventerà il prossimo Far west, il prossimo territorio da conquistare. Così costruiremo abitazioni umane su Marte. Saremo forse allora tutti in pace? Non ci sarà più violenza?

Nell'ultimo secolo o due, l'acciaio ha visto grandi progressi, e altrettanto la ceramica e la plastica e le macchine hanno fatto grandi progressi. E le armi? Oh, niente può eguagliare il loro progresso! Basta premere un solo bottone e ucciderete dieci milioni di persone. Grande progresso! Gli interruttori hanno fatto un grande progresso, senza dubbio. Con il tocco di un essere umano, attraverso la distorsione o l'applicazione della coscienza umana, tutti questi oggetti hanno fatto grandi progressi. Le navi hanno fatto progressi, i ponti, non c'è dubbio.

E gli esseri umani hanno fatto grandi progressi? Siete meno arrabbiati oggi di quanto lo foste 5000 anni fa? Siete meno avidi? Gli storici che verranno scriveranno del secolo diciannovesimo, ventesimo e ventunesimo non come i secoli del maggior progresso ma come i secoli più distruttivi della storia.

Questo non è progresso. Abbiamo distrutto di più negli ultimi due secoli e mezzo di quanto abbiamo distrutto nei 25 secoli precedenti. E continuiamo a distruggere. Ci sono fiori che noi abbiamo visto e che i vostri pronipoti non vedranno mai più. Vi sono specie di farfalle che voi avete visto, e che i vostri pronipoti non immagineranno nemmeno che siano esistite. State commemorando uno degli eventi più distruttivi che siano mai accaduti negli Stati Uniti. Qual è la risposta? Qual è la vostra risposta a questo? Altra violenza?

Una mente che sia divenuta calma e meditativa, diviene incapace di pensieri violenti, diviene incapace di rabbia, incapace di sentimenti di vendetta. E in presenza di una tale mente, viene generato un tale campo che chiunque entri in tale campo diviene calmo. La persona vendicativa cessa di esserlo, e la persona arrabbiata inizia a sorridere. Questo è il test che vi dirà se state facendo progressi nella meditazione.

Non dipende da quante ore state seduti a recitare mala o rosari. Ma se in vostra presenza le menti delle altre persone diventano quiete o no. Se qualcuno che si è avvicinato a voi con una intenzione aggressiva si allontana dimenticando questa intenzione. Se raggiungete questo livello, allora state facendo progressi come essere umano.

E perché ciò accade in presenza di una mente quieta e meditativa? Perché sorge una qualità di perdono. La parola sanscrita per perdono è *kshama*. Molte persone non conoscono il significato della sua radice verbale. La parola effettivamente significa capacità, capienza. Immaginate di gettare un sasso in una bacinella. Farà un gran rumore, solleverà onde. Gettate un sasso della medesima grandezza nell'oceano, e niente accade all'oceano. Perché l'oceano ha la capacità.

Quando entrate in uno stato meditativo, le energie che normalmente sperperate, che fuoriescono e si disperdono fuori di voi continuamente, vengono invece trattenute. Io muovo le mani, le energie mentali si disperdono. Parlo, l'energia mentale si disperde, sgorga fuori. Non viene trattenuta. Non viene usata per generarne di più.

Quando imparate a raccogliervi in voi stessi, i vostri sensi verso i vostri sensi, guardando alla sorgente dei vostri pensieri, e non convertite quel pensiero nell'energia cinetica di suoni e parole, ma invece ritornate quel pensiero alla sua sorgente, alla sua origine, e generate energia mentale e la tenete dentro di voi, la vostra capacità si accresce. Allora le parole superficiali dette dagli altri, i sassi fatti di sguardi, i sassi di parole che vi gettano addosso, vi toccheranno nel modo in cui un sassolino o un mucchietto di terra toccano la superficie di un oceano profondo. Per l'oceano non è uno sforzo perdonare. Non è nemmeno un test della sua capacità.

Io ero pieno di meraviglia nei confronti del mio maestro mentre lui costruiva l'ospedale.

Immaginate quale capacità! Da quando venne posta la prima pietra al giorno in cui lascio il corpo, in quattro anni, creare una cittadella sanitaria in un paese come l'India dove nulla accade in meno di un secolo, se mai accade. Che problemi sorsero da parte della gente, con tutti i politici che dicevano: Oh Swami, hai portato tanti soldi dall'America... Swamiji sono in corsa per le elezioni, non è nulla per te, perché non mi dai 20 milioni? Swami Rama rispondeva: Non sono venuto qui per distribuire soldi ai politici, sono venuto qui per aiutare i poveri. I politici allora se ne andavano e mettevano in giro voci per far sorgere problemi con la gente dei villaggi.

Gli dicevo: Swamiji, la gente ti crea così tanti problemi!!

Eh? Mi diceva, Eh? A me non accade nulla. Metà di questo sono io stesso a generarlo, così che tutta la negatività venga fuori ora finché io sono qui. Più tardi tutto scorrerà liscio.

Tale capacità, tale potenza! Quindi il primo beneficio della meditazione è l'aumento della vostra capacità di affrontare, di accettare. Affrontare di più cosa? Accogliere, ricevere le negatività del mondo e neutralizzarle. Quando gli esseri umani avranno imparato questa arte, allora potremo dire che gli esseri umani stanno lentamente diventando un prodotto finito.

Tutti vogliono delle tecniche avanzate. Questa è la tecnica avanzata!

Io cerco di dire alle persone che ci sono delle "vie brevi". Ci sono delle "vie brevi" per calmare la mente. Ma queste vie non funzionano se non si lavora sul nostro "scegliere le emozioni", e su questo nessuno sta lavorando. Se io ti insulto adesso, tu esplodi di rabbia. Ti dimentichi tutto quello che abbiamo detto, ti dimentichi di tutto il tuo meditare, tutto. Vai fuori di qui, prendi la macchina e qualcuno ti grida contro qualcosa nella sua "rabbia stradale", e tu gli rispondi urlando. Vediamo quanto vi ricordate di quanto detto in questa conferenza. Quando qualcuno vi urla contro in strada, gli rispondete con un sorriso disarmante, amorevole? Allora significa che avete fatto dei progressi. Allora le "vie brevi", le scorciatoie, funzioneranno, perché avete risposto con un sorriso disarmante.

Uso la parola "disarmante": spesso tengo conversazioni sul "Disarmare le nostre menti".

Se rispondete urlando, vi sembra di aver sfogato la vostra rabbia. Ma la sua rabbia e il vostro gridare continueranno a echeggiare nella vostra mente, e voi continuerete a creare parole e contro-parole, e la sera vi siederete in meditazione e si svolgerà così: Mantra. "Perché la gente è così aggressiva? Ah, sono contenta di avergli urlato dietro!! Mantra. Mantra.

Ma perché? Per quale motivo? Perché tenersi dentro tutto questo? Perché continuare a trascinarsi tutto questo carico? Perché riempire la vostra mente di veleno? Smettetela ora.

Se io fossi per la strada, e tu fossi in giro a far spese, e io ti passassi una fiala di veleno, la prenderesti?, Eppure tutti i giorni tu la prendi. Ogni giorno ti bevi il veleno, e quando sei seduto in meditazione spero di trovare un antidoto a questo veleno. Ma perché prendere il veleno? Aumentate la capacità, la capienza della mente e potrete ingerire il veleno senza che vi faccia nessun danno.

Allora le scorciatoie per la meditazione funzioneranno. Allora non avrete più bisogno di tutte queste tecniche, di questi lunghi pranayama.

Conoscete *nadi shodhanam*, il respiro a narici alternate? Vi sono 96 differenti metodi di base per *nadi shodhanam*, potrei insegnarveli tutti. Poi ci sono le varianti di questi 96 metodi. Ma se anche imparate tutti i 96 metodi, ciò non vi sarà di nessun beneficio se non avrete lavorato sulla vostra evoluzione, aumentato la capacità della vostra mente, trovato la vostra pienezza attraverso queste piccole scorciatoie, attraverso il silenzio, attraverso la calma.

La risposta all'11 settembre, se vi è una risposta, è di fermare la violenza economica, la violenza religiosa, la violenza politica a livello individuale, nazionale, internazionale, a

partire dalle menti individuali. Per l'umanità non vi è altra via. La distruzione che è stata scatenata su questo pianeta negli ultimi due secoli non ha precedenti. Se non cambiate drasticamente la direzione, il prossimo secolo sarà doppiamente distruttivo. Fermatevi qui, a partire da ora! A partire da questo momento.

Quello che sto dicendo non è per rendere la mia conferenza interessante. Questo è ciò che dovete fare. **Non “lavorare su questo”, farlo.**

Circa 25 anni fa, a Dallas, Swami Rama chiese a una persona “Potresti fare questo per me?” E l'uomo rispose “Ci proverò”, “Cosa? Cosa vuol dire ci proverò? Fallo”. Non cercate di. Non lavorate su questo. Non lottate. Non combattete con voi stessi. E' una fiala di veleno. Lasciatela, non lottate “Dovrei tenerla? Dovrei lasciarla? Dove dovrei metterla? Dove dovrei lasciarla?” O LO FATE, O NON VOLETE FARLO. O lo fate ora, o non lo farete. Da questo momento: un cambiamento nei vostri schemi mentali. Esaminate i semi di violenza nella vostra mente. Nazionali, internazionali, economici, politici, individuali.

La risposta all'11 settembre è la riduzione i vostri bisogni personali del 10%, e con ciò si provvederà a tutte le scarsità del mondo. Potete farcela con il 10% in meno di elettricità nelle vostre case? Ce la possiamo fare con uno schermo televisivo più piccolo del 10%? Con il 10% in meno di vestiti? Il 10%? Dobbiamo proprio tenere aperto il rubinetto al suo massimo? Non possiamo tenerlo aperto il 10% in meno? In ogni area siamo responsabili di violenza economica. Fate un esame. Fermatevi ora. Altrimenti saranno i vostri pronipoti a pagarne le conseguenze. Si può cambiare. Non esiste il destino.

La gente mi dice “Swamiji, cosa succederà tra un secolo o due?” Non esiste il destino; siete voi a scegliere. La direzione che date alla vostra mente è ciò che accadrà.

Incominciate ora, qui, in questo momento. Fate le scelte per la vostra vita mentale interiore, il vostro stile di vita mentale interiore. Il tipo di pensieri che pensate, il tipo di reazioni che coltivate quando leggete un articolo di giornale, il tipo di emozioni che scegliete in risposta alle notizie alla TV, il tipo di emozione che scegliete. Questa capacità di scegliere arriva quando imparate ad entrare nel silenzio attraverso la meditazione, perché imparate che la mente può essere direzionata. Sedete in meditazione per sei minuti o sessanta minuti e dite alla mente “Mente, per i prossimi sei minuti, o i prossimi sessanta minuti, pensa solo questo pensiero, solo questo mantra, solo questo respiro” Allenate la vostra mente, e usate questo allenamento per scegliere le vostre emozioni, le vostre reazioni. E poi a partire da questo fate delle scelte per il vostro stile di vita esterno. Non soffrite se riducete l'elettricità del 10%, sentite invece un senso di soddisfazione “L'ho fatto!”

Una delle cose che insegno nei ritiri di silenzio è l'arte di addormentarsi e l'arte di svegliarsi. Non passate dallo stato di veglia al sonno con una transizione fatta di fantasie e sogni. Dallo stato di veglia, passate alla calma mentale, ad uno stato meditativo, e da questo passate al sonno. E quando vi svegliate, entrate nella calma mentale, in uno stato meditativo, e attraverso questa transizione emergete poi nello stato di veglia. Sarete sorpresi nel constatare il cambiamento che ciò produrrà nel tessuto complessivo della vostra vita quotidiana.

Poi, diventate esperti nel padroneggiare la pausa tra i respiri. Swami Rama lo insegnava sempre, e quasi fino al suo ultimo respiro ripeteva “Nessuno fa quello che gli dico di fare”. Controllate la pausa tra i respiri - nessuna pausa tra i respiri. Appena terminate un inspiro, immediatamente, immediatamente passate alla consapevolezza dell'espriro.

L'obbiettivo non è la consapevolezza del respiro: la mente ha l'inclinazione di prendere la forma e la condizione di qualsiasi cosa le si presenti davanti. Se vi sedete davanti ad un fiume che scorre regolare, la vostra mente si calmerà e non vorrete lasciarlo. Ma non possiamo restare sempre seduti accanto allo scorrere regolare di un fiume. Così ecco che c'è un fiume che scorre tranquillo, si chiama respiro ed è sempre con voi.

Voi dite alla mente “Guarda questo fiume che scorre tranquillo” e la mente farà la stessa cosa - diverrà un fiume che scorre tranquillo.

Il fine della consapevolezza del respiro è di creare un trucco per la mente e renderla un fiume, una corrente tranquilla, senza interruzioni, senza pause.

Terzo, prestate più attenzione all'espriro. L'inspiro è correlato al sistema nervoso simpatico. L'espriro è correlato al sistema nervoso parasimpatico, che produce calma, rallenta e rilassa. Per un principiante l'effettiva meditazione ha luogo durante un espriro. Quindi prestate più attenzione all'espriro.

Sperimentiamo queste tre cose molto sottili. La sottigliezza è il progresso, non l'imparare un altro metodo di *nadi shodhanam*.

*Articoli e Trascrizioni tradotti in italiano tratti dalla biblioteca di:*

HIMALAYAN YOGA INSTITUTE - Viale dei Mille n 90 50131 Firenze Telefono 055 472015  
e-mail: [info@himalayanyogainstitute.it](mailto:info@himalayanyogainstitute.it) - [www.himalayanyogainstitute.it](http://www.himalayanyogainstitute.it)